



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17346	ImageGroup:	I1KG17357
LCCN:	2003313731	ISBN:	n/a

Title:	ཤེས་རིག shes rig
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala, h.p.
Publisher:	bod gzhung shes rig las khungs/
Date:	2002-2011
Volume:	10
Total Volumes:	15
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

ཐུའུ་ཤིག་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཁྱེད་



བོད་གཞུང་གི་ཡུལ་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཁྱེད་



D32015

whole book

ཐོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Class No:

Acc. No. D:32015 (m-94)

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.



བཙན་བྱོལ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དྲུས་དེབ། (ཕྱིའི་འདོན་ཐེངས་བརྒྱ་ལ།) 2010 ལོ།

ཤེལ་རིག་།

བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་པར་སྐྱབས་དང་འགྲེམས་སྟོན་བྱས།



དུས་དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒོམ་སྤྱོད་ལྟ་ལག་གི་དགོ་ཆ་ཆེན་ཆེན་མེད་ཤེས་
ཡོན་གྱི་ཚུ་ཆད་གོང་དུ་སྒྲེལ་སྒྱུ་དེ་ཡིན།

དུས་དེའི་དེར་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་དང་ཆོན་རིག་ཆེས་རིག་སོགས་དང་དེའི་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་བ་ཁྱིད་
ཐབས་ལམ་སོགས་དེ་དུས་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྒྲོན་དང་། སྒོམ་སྤྱོད་བོད་རང་གི་བྱུང་མིན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་
གཞུང་། སྒོམ་སྤྱོད་གྱི་ལ་རབས་བཟང་སྟོད་དང་ཡུལ་སྒོམ་གོམས་གཤེས་སོགས་བརྗོད་བྱར་བྱས་པའི་
བཅའ་མཐུན་གྱི་དགོད་སྒྱུ་ཡིན།

རབ་འབྱམས་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་ལ་གཞན་རྒྱུ་མི་འདྲི་བའི་མཁས་པ་དང་། ཚུམ་པ་པོ་སོགས་རང་
རིགས་ལ་ཁ་ཞེ་གཉིས་ནས་ལ་སྒྱུ་དང་གཞན་ཆེ་བ་རྣམས་པས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དང་
ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ།

འདིར་བཀོད་བཅའ་མཐུན་ཆོས་དག་ལ་ལེགས་གསོལ་ཚུམ་ཡོན་འོས་འཆར་ཞིག་འདི་གའི་གཏན་འབེབས་
གཞིར་བཟུང་འབུལ་རྒྱ།

འདིར་བཀོད་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་འདི་ག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ།

བཅའ་མཐུན་ཆོས་གང་ཞིག་དུས་དེའི་ཐོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་ནི། དུས་དེའི་ཚུམ་སྤྱི་པར་ཡོད།

འདིར་གར་བསྐྱར་འབྱོར་བྱུང་བའི་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་དུས་དེའི་ཐོག་འགོད་མིན་ལ་མ་སྒྲུས་པར། ཚུམ་ཡིག་
ཕྱིར་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་ཕྱི་ཉར་ཆོགས་གནང་རོགས་བྱ།

དུས་དེའི་ཉུང་མཐར་ལོ་རེར་ཐེངས་རེ་འདོན་རྒྱ།

ཚུམ་སྤྱི་པ།

འཇམ་དབྱངས།

ཁུ་དག

བཟུ་ཤེས་དོན་འབྱུག་ དགོ་འདུན་དོན་ཡོད།

སྤྱི་པ་འབྱུག

དགོ་འདུན་དོན་ཡོད།

དུས་འགོད།

འཇམ་དབྱངས།



བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཚུམ་ཡིག་བསྐྱར་ཡུལ་

Editor of SHERIG journal

Department of Education (C.T.A)

Gangchen Kyishong

Dharamsala - 176215(H.P)INDIA

E- mail:education@gov.tibet.net

Fax: 01892 223481

ཤེལ་རིམ།



ཡུལ་ཁོངས་མཐོང་པོ།

དཀར་ཆག		
ཐོག་མཐའ་ལྟུགས་	སློབ་ཁྲིད་བཅོས་སྒྱུར་སྐོར་གྱི་བསམ་གཞིགས། གཅན་རོང་བསྟན་འཛིན། 1	
	མཐོང་པོ།	ཨ་མས་གནང་བའི་སློབ་སྦྱོར་གི་ཐབས་ལམ། གཅན་མཁྱིག་ 10
		བདག་གི་སློབ་ལྷན་ བསོད་ནམས་བཟང་པོ། 32
		ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་དོན་བཞི། འཕྲིན་ལྷན། 55
འཕྲན་ཆེན་པོ་ལྟུགས་	ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོས་སྐུ་ ཆོས་མཁྱིག་པས་བརྟུས། 149	
མཐོང་པོ་ལྟུགས་	ནོ་ལྷེ་ལ་གཞུང་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ བུ་མཚན་པ་རྒྱ་ལྟུགས་ 152	
འཕྲིན་ལྷན་ལྟུགས་	འོད་གྱི་གནའ་ཡིག་ལ་ལོ་ལ་ལེན་ཐབས་སྐོར། ཆམ་སྤེལ་ཆེ་བཟོན་ལྟུགས་ 70	
	རྒྱལ་ཁྲིའི་རྒྱལ་ཁྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལོ་རྒྱུས་ སློབ་ཁྲིའི་རྒྱལ་ཁྲིའི་ 86	
	སློབ་ཁྲིའི་སློབ་ཁྲིའི་ཆོས་འཕྲིའི་སློབ་ཁྲིའི་སྐོར། སློབ་ཁྲིའི་ལྟུགས་ 109	
	འོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་འཕྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ འོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ 114	
	སློབ་ཁྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིའི་ཆོས་འཕྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ ཨ་མཐོང་པོ་ལྟུགས་ 120	
	འོད་གྱི་ཆོས་འཕྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ འཕྲིན་ལྷན་ལྟུགས་ 170	



སློབ་ཁྲིད་བཅོས་སྒྱུར་སྒྲིག་གི་བསམ་གཞིགས།

གཙོ་བོ་བསྒྱུར་འདོན།

མིག་སྒྱུར་སློབ་ཁྲིད་ཆུང་འབྲིང་གི་སློབ་ཁྲིད་ཁྲིད་ན་གཡོལ་ཐབས་བྲལ་བའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་ནི། དགེ་ཆན་གྱི་བྱ་བ་དང་སློབ་མའི་ཁུར་པོ་གཉིས་ཀྱི་དྲགས་ན་ཡང་སློབ་མའི་སྤྱི་ཚད་འཕེལ་རྒྱས་དེ་འདྲའི་ཆོད་གཞི་གསར་པ་ཞིག་ལ་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དེ་རེད། དོན་དངོས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་མ་འོངས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བྱིས་པའི་མདུན་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པས། ཆོད་མས་བསམ་གཞིགས་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྤྱུང་ཡོད།

གཅིག་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བཟང་པོ།

དགེ་ཆན་གྱིས་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱས་ཤིང་། སློབ་མ་ལ་བྱེ་བྲག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་ཆེ་སློབ་ཁྲིད་དེ་ནི་ལུས་ལྡན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཆོག་པ་རེད་ལ། སློབ་མ་ལ་བྱེ་བྲག་གི་འཕེལ་རྒྱས་གང་ཡང་མ་ཐོན་ན་སློབ་ཁྲིད་དེ་ནི་ལུས་མེད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་དན་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་སྟེ། སློབ་མའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ཉག་གཅིག་རེད། དེ་བས། སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ནི་དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་ཁྲིད་ནང་དོན་ཁྲིད་ཆར་ཡོད་མེད་དང་ཁྲིད་པ་ནན་མོ་ཡིན་མིན་ལ་བརྟུག་ལས་གཙོ་བོ་སློབ་མས་སློབ་པ་བཟང་པོ་ལ་བརྟུག་དགོས་པ་རེད། གལ་ཏེ་སློབ་མས་སློབ་ཁྲིད་དེར་ཅི་ཡང་མ་ཤེས་པ་དང་ཡང་ན་ཤེས་འདོད་མེད་ཆེ་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཕྱ་བ་དང་ལྷན་པ་དང་རྒྱས་ནས་དཀའ་ངལ་ཅི་ཙམ་བྱུངས་ན་ཡང་ལུས་མེད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་དན་པ་ལས་མ་



འདས་པ་རེད།

སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ནི་སློབ་ཁྲིད་དེའི་མགོ་མཁུག་བར་གསུམ་དུ་སློབ་མའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མཉམ་འཛུགས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སྤྱི་མཐོང་ཁོའི་སྤྱི་ལོན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མི་རུང་། སློབ་དང་བྲལ་ཆེ་བྲིད་པ་ནི་སྣང་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་པས། སློབ་པ་གཙོ་གནད་དང་ཡོད་ཆད་སློབ་མའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་བསམ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་ནི་སློབ་ཁྲིད་རྒྱལ་པམ་གྱི་ཐོག་མའི་ཆར་གཞི་ཡིན་པར་མ་ཟད། མིའི་རིགས་སྤྱོད་གཞི་བཟོ་སྟོན་པ་ཆད་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་ཆད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད། སློབ་མའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་ཡང་མིའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོངས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་དགོས་པ་ལས་རིག་གནས་ཤེས་བྱ་འཕེལ་བའི་ཆར་ཁག་ཅམ་དང་ཡི་གེ་ཅམ། རྒྱུ་ཆ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མི་ཆ་ཆར་བ་ཞིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པས། འདིའི་ཐད་ནས་བཤད་ན། དགེ་ཆུན་ནི་མིའི་རིགས་སྤྱོད་གཞི་བཟོ་སྟོན་པ་ཅམ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ལས་ཀྱང་མིའི་རྒྱས་ལྷགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོངས་ནས་གསར་གཏོང་བྱེད་པའི་མི་ལྷགས་ཐོན་ཁུངས་གསར་གཏོང་གི་བཟོ་སྟོན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་རྒྱུ་ཆ་ཅམ་ཆར་བ་ཞིག་རེད་སྟེ།

སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ནི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་མགོ་མཁུག་བར་གསུམ་དུ་སློབ་ཁྲིད་དེར་ཕན་འབྲས་ཐོབ་མིན་ལ་མཉམ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་དགེ་ཆུན་ལ་དུས་ཆོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲས་བུའི་འདུ་ཤེས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཆགས་ནས། སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་རང་སྣང་གང་བྱ་བྱེད་མི་རུང་ལ། དུས་ཆོད་ཆེས་ཉུང་དུ་འོང་དུ་འོང་དོན་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ཁྲིད་ན་སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མེད་དེ། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཞན་དང་མི་མཆུངས་པས། དགེ་ཆུན་གྱིས་སློབ་ཁྲིད་ནང་དོན་ཅི་ཅམ་ཁྲིད་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུ་བ་ལས་སློབ་མར་ཡར་སྐྱེད་ཅི་ཅམ་ཐོན་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་རེད།

སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ནི་དགེ་ཆུན་ལ་ཕྱིར་འདང་རྒྱག་པའི་འདུ་ཤེས་ལྡན་དགོས་ཏེ། དགེ་ཆུན་ཆར་མས་ནམ་རྒྱུ་དུ་རི་ལྟ་བུ་ནི་སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ཡིན་ནམ། རང་གི་སློབ་ཁྲིད་ནི་སློབ་ཁྲིད་བཟང་པོ་རེད་དམ། དའི་སློབ་ཁྲིད་ལས་བཟང་བ་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་སྤྱི་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

གཉིས། རྒྱུགས་ཡོངས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱད་གཏོང་དགོས།

སྤྱི་མང་ཤེས་རྒྱས་གཞུང་ལུགས་ནི་ཨ་རིའི་ཏར་མ་ཏི་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱས་བཏོན་ཏེ། ཁོས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོད་ལྟ་དང་དངོས་དཔེ་གང་མང་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཆེས། མིའི་རིགས་ལ་ཆེས་ཉུང་ནའང་བསམ་གཞིགས་གཏོང་ཚུལ་བདུན་ཡོད་དེ། རྒྱ་ཆའི་ཤེས་རྒྱས་དང་གཏན་ཆོགས་ཤེས་རྒྱས། ཕྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱས། རྩལ་དབྱངས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱས། ལུས་རྩལ་ཤེས་རྒྱས། མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཤེས་རྒྱས། རང་ཉིད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཤེས་རྒྱས་བཅས་ཡིན།

- ༡། རྒྱ་ཆའི་ཤེས་རྒྱས་ནི། མིས་རྒྱ་ཆ་ཤེས་པ་དང་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱིས་རྒྱ་ཆ་བཤད་སྟོན་གཏོང་རྒྱས་པ། དཔེར་ན། སྟན་པ་ཤེས་པ་དང་གཏན་པཤད་པ། བྱིས་པ་ཤེས་པ་སོགས་རྒྱ་ཆའི་ཤེས་རྒྱས་མཐོ་བའི་མི་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།
- ༢། གཏན་ཆོགས་ཤེས་རྒྱས་ནི། ཆེས་རིག་དང་གཏན་ཆོགས་ཆེས་དཔག་གི་རྒྱས་པ་དང་ཆོན་རིག་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཆོན་རིག་པ་དང་གྲངས་ཆེས་རིག་པ་བ། གཏན་ཆོགས་རིག་པ་བ་སོགས་ནི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱས་མཐོ་བའི་མི་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།
- ༣། ཕྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱས་ནི། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་གཟུགས། སྟོང་ཆའི་གནས་ལུལ་སོགས་ཡང་དག་པར་ཤེས་པའམ་སྟོན་པའི་རྒྱས་པ་ཅན་ཏེ། བཟོ་བཏོད་པ། ཕྱི་ནད་ཆོན་ཁག་གི་སྟོན་པ། རི་མོ་བ། ཡིག་མཁན། ལྷ་རིས་པ་བཅས་ནི་ཕྱི་མིག་ཤེས་སམ་སྟོང་ཆའི་ཤེས་རྒྱས་འཕེལ་རྒྱས་ཅན་གྱི་མི་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།
- ༤། རྩལ་དབྱངས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱས་ནི། རང་གི་ཚིང་ཆོར་དང་དབྱེ་འབྱེད། དན་ཤེས། ལྷ་དབྱངས་ཀྱི་སྟོན་པ་བསམ་སྟོན་སྟོན་རྒྱས་པ། དཔེར་ན། རྩལ་མོ་བ། དབྱངས་རྟ་མཁན། ལྷ་པ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ན་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།
- ༥། ལུས་རྩལ་ཤེས་རྒྱས་ནི། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་བསྟན་པའི་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན། ལུས་རྩལ་པ། འབས་བོ་བ། གར་མཁན་ལྟ་བུ་རེད།
- ༦། མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཤེས་རྒྱས་ནི། མི་གཞན་རྒྱས་ལོན་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཅན་ཏེ། དཔེར་ན། ཆོང་པ་དང་ཆབ་སྲིད་པ། དགེ་ཆུ། སེམས་ཁམས་སྟོན་པ།

ཆོས་དཔོན། སྤྱི་ཆོག་གས་བྱ་འགྲུལ་བ་ལྟ་བུ་རེད།

༡། རང་ཉིད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཤེས་རྒྱས་ནི། རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་ལྟ་བུ་བཤེར་བྱེད་
པའི་ཤེས་རྒྱས་ཏེ། སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཁྲོད་ཀྱི་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱ་ར་བཞེན་པ་དེ་རེད།
དཔེར་ན། ཚད་མ་རིག་པ་བ། སྤྱང་གཏམ་པ། བྲིམས་བཤེར་པ། ཆོས་ལུགས་ཉམས་
ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་གསལ་པོར་མངོན་བྱུང་།

རྒྱ་རྒྱུ་ནའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་བྱུང་པ་ནི། ཤེས་རྒྱས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེས་མིའི་
རིགས་དང་སའི་གོ་ལའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་པན་རྒྱས་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་
དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས། མི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཚད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་སྤྱིང་ནས་བཤད་ན་
མ་མཐར་ཡང་ཤེས་རྒྱས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་ཆེན་པོ་བདུན་ཡན་ཆད་ཡོད་ནའང་གཙོ་བོ་ཁོར་ལུག་
དང་སྟོབ་གསོས་མིའི་སྤྱིང་གི་ཤེས་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དེ་དག་སྟོག་འདོན་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱས་
པ་ཅི་ཅམ་ཐོན་ཡོད་མེད་ལས་མིའི་སྤྱི་ཚད་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་
ཡོད་པ་དེ་རེད།

འདས་པའི་སྟོབ་གསོས་སྟོབ་ཁང་སྟོབ་ཁྱིད་ཁོ་ནར་གཅིག་ས་ཆེན་བྱས་པ་ལས་སྤྱི་
ཆོག་ལག་ལེན་སྤང་མེད་ཏུ་བཏང་སྟེ། སྤྱི་བྱ་དང་ཤོག་བྱ་ཁོ་ན་ལ་བཞེན་ནས་རྒྱགས་སྤངས་
ཏེ་སྟོབ་མའི་ཤེས་རྒྱས་མཐོ་དམའ་དང་སྟོབ་སྤྱོད་གི་འབྲས་བྱ་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་ཐག་བཅད་
པ་ནི་སྟོགས་རེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཤ་སྟག་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་སྐད་ཆའི་ཤེས་རྒྱས་དང་ཕྱི་རིག་
གི་གཏན་ཆོག་ཤེས་རྒྱས་ཁོ་ན་གཅིག་ས་སྤྱི་བཟུང་བ་ཅམ་ལས་ད་ཏུ་སྤྱི་ཆོག་ལ་ཤིན་ཏུ་
མཁོ་བའི་ཤེས་རྒྱས་གང་མང་ཞིག་དང་ཀྱན་སྟོད་དང་རྩལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་སྤང་མེད་
ཏུ་ལུས་ཡོད་པ་རེད། སྟོབ་མའི་སྤྱིང་གི་ཆེས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་ཤེས་རྒྱས་མང་པོ་ཞིག་ངོས་
འཛིན་དང་སྟོག་འདོན་བྱས་མེད་པས། མིའི་ཤེས་རྒྱས་སྟོག་འདོན་བྱས་པའི་ཆད་མི་འདྲ་བའི་
དབང་གིས་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་ཆ་དང་རྒྱས་རྩལ་གཏན་ནས་མི་འདྲ་ལ། དེའི་དབང་གིས་མི་དང་
མིའི་བར་དང་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་བར་ལ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་མཐུག་འབྲས་ཆེན་
པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། མི་རྒྱས་སྟོག་འདོན་གྱི་སྟོབ་གསོ་བརྒྱུད་དེ་ཏུས་རབས་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རེ་བ་དང་ཡོངས་སྤྱི་འཚམ་པའི་མི་སྟོར་ཞིག་རྒྱལ་ཁའི་ལམ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད་ནའང་དེ་ལས་སྟོག་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་རྒྱགས་སྤང་ཏེ་ཅང་མཐོ་ཡང་སྤྱི་ཆོག་ལ་འཆོ་བའི་

ལག་ལེན་གྱི་ཁྲི་ཁྲོད་ན་སྐུ་ཁ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

དེ་བས། དགེ་ཆུན་གྱིས་སློབ་མ་རེ་རེའི་རྒྱལ་སྤྲེང་ས་དང་དགའ་སྤང་། བྱང་ཆོས། སེམས་ཁམས་སོགས་ལ་རྒྱས་ལོན་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ་སློབ་མར་དོན་དངོས་དང་འཆམ་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ། ཏུས་རབས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་རེ་བ་དང་ཡོངས་སུ་འཆམ་པའི་འདྲིན་ཐང་མི་སྣ་གསར་པ་སྦྱིད་སྲིད་བྱེད་རྒྱ་ནི་སློབ་མ་རེ་རེའི་མི་ཆེའི་རྒྱལ་སྐུ་ཁ་འབྱུང་འཆོ་གནས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། སློབ་གསོ་རྒྱལ་སྐུ་ཁ་འབྱུང་གི་འདྲིན་ས་ཉག་ཅིག་ཀྱང་རེད།

གསུམ། རང་འགྲུལ་གྱི་དགེ་སློབ་འབྲེལ་བ་ཆགས་དགོས།

སློབ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཁྲིད་ཏུ་དགེ་ཆུན་གྱིས་ཁྲིད་འགན་ཁོན་ཁྲུང་བ་དང་སློབ་མས་སློབ་འགན་ཁོན་ཁྲུང་ཡོད་པས། སློབ་ཁྲིད་ནི་དགེ་ཆུན་གྱིས་སློབ་མ་སྦྱིད་སྲིད་བྱེད་པའི་བྱ་འགུལ་ཉག་ཅིག་ཏུ་སྤྲུང་ཡོད་དེ་ཁྲིད་ནི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་དང་སློབ་ནི་དེའི་འཁོར་གྱི་སློབ་པོ་འམ་ཞབས་ཞུ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྤྲུང་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུའི་འོག་ནས་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དགེ་ཆུན་གྱིས་བཤད་སློབ་མས་ཉན། དགེ་ཆུན་གྱིས་འདྲི་སློབ་མས་ལན་འདེབས། དགེ་ཆུན་གྱིས་འདྲི་སློབ་མས་བཤད། དགེ་ཆུན་གྱིས་སྒྲེར་སློབ་མས་ལེན། དགེ་ཆུན་གྱིས་བྱོ་སློབ་མས་བཟེད། དགེ་ཆུན་གྱིས་བསྐྱར་སློབ་མས་ལྟ། དགེ་ཆུན་གྱིས་ཕྱིགས་སློབ་མས་བཟོད། དགེ་ཆུན་གྱིས་བཀའ་འབེབ་སློབ་མས་ལག་བསྐྱར་བྱེད་པའི་གཞན་དབང་ཁོ་ནའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་དང་ཆགས་བཞིན་ཡོད་པས། དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་དེ་དགེ་ཆུན་གཅིག་ཕྱི་བྱ་འགུལ་ཏུ་སྤྲུང་ཏེ་ཁྲིད་གྱིས་སློབ་པའི་ཆབ་དང་། ཐོག་མར་ཁྲིད་རྒྱུ་སློབ་པ་དང་། ཅི་ཅམ་ཁྲིད་ན་དེ་ཅམ་སློབ། ཇི་ལྟར་ཁྲིད་ན་དེ་ལྟར་སློབ་པ་དང་། མ་ཁྲིད་ན་མི་སློབ་པའི་གནད་དོན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས། སློབ་མའི་ཁུས་པ་དང་རང་གཤིས། རང་འགྲུལ། དགའ་སྤང་། བརྩོན་སེམས། རང་བཀྱར་བསམ་སྟོ། ཡིད་ཆེས། གསར་གཏོད་བསམ་སྟོ་བཅས་ལ་ཤུགས་སྦྱོར་ཐེབས་ནས་དགེ་སློབ་བར་ལ་བྱུང་མི་འོས་པའི་འགལ་བ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

དོན་དོ་མའི་སྤྲོད་ནས་བཤད་ན་སློབ་ཁྲིད་ནི་སློབ་དང་ཁྲིད་ཀྱི་འགྲོ་འོང་ངམ་ཡར་སྐྱལ་ཅམ་དང་དགེ་སློབ་བར་གྱི་བརྗེ་རེས་དང་འབྲེལ་གཏུག་ཅམ། དགེ་སློབ་སན་ཚུན་སྟོ་སྟོ་འབྱེད་པ་དང་སན་ཚུན་ལ་གསལ་ཅམ་ཡིན་པས། གོ་རིམ་འདི་དག་གི་ཁྲིད་ནས་དགེ་སློབ་གཉིས་ལ་



བསམ་གཞིགས་གསར་པ་དང་ཉམས་ཐྱོང་གསར་པ། ཤེས་བྱ་གསར་པ། བཅེ་དྲུང་གསར་པ།
 རོས་འཛིན་གསར་པ། ལྷ་ཚུལ་གསར་པ། འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་བཅས་བྱུང་སྟེ། མཐར་དགོ་
 སློབ་གཉིས་ལ་མཉམ་ཤེས་མཉམ་ཐོབ་དང་མཉམ་འཕེལ་མཉམ་རྒྱས་འབྱུང་དགོས་པ་རེད།
 འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་སློབ་ཁྲིད་ནི་ཆེ་སློག་གི་བྱ་འགུལ་ཞིག་དང་། བྱད་ཚལ་ཞིག་རང་ཉིད་
 མངོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་འདྲ་མཉམ་གྱི་བརྗེ་རེས་ཤིག་བཅས་ཡིན་པས། དགོ་
 སློབ་གཉིས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་བསམ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་དགོས་པ་ལས། ད་དྲུང་དགོ་
 བཀུར་སློབ་གཅེས་ཞེས་ཁ་གཡང་བསྒྲགས་ནས་བསྐྱད་ན་སློབ་མའི་ལུས་སེམས་འཕེལ་རྒྱས་
 ལ་གནོད་ཆབས་ཆེ་སྟེ། སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་དགོ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་འདྲ་མཉམ་དང་ཕན་
 ཚུན་སློ་སྟོ་འབྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་གནས་དགོས་ན་ཡང་དགོ་བཀུར་སློབ་གཅེས་ཞེས་པའི་རྗེས་
 ལུས་ཀྱི་བསམ་སློབ་དེའི་དབང་གིས་སློབ་མས་དགོ་ཀན་ལ་བཀུར་བ་དང་དགོ་ཀན་གྱིས་སློབ་
 མར་བྱམས་པའི་འབྲེལ་བ་ཁོ་ན་གནས་ཆེ་དོན་དངོས་སུ་མཐོ་དམའ་དང་གོང་འོག་གི་འབྲེལ་
 བ་ཅམ་ལས་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་གནས་ཐབས་མེད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དགོ་སློབ་
 འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་རྗེས་ལུས་ཀྱི་བསམ་སློབ་འདིས་སློབ་མས་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་སུ་ཁ་གྲགས་
 མི་སྤྱུ་པ་དང་ལན་འདེབས་མི་སྤྱུ་པའི་མཁུག་འབྲས་ངན་པ་བཞག་ཡོད་ལ། མི་རིགས་སློབ་
 གསའི་ཁྲོད་ན་ཏ་ཅང་ཆབས་ཆེན་རེད། དེ་བས་སློབ་མས་དགོ་ཀན་ལ་བཅི་བཀུར་བྱེད་དགོས་
 པར་མ་ཟད། དགོ་ཀན་གྱིས་ཀྱང་སློབ་མ་རེ་རེའི་ཅིས་ཐང་དང་རིན་ཐང་ལ་བཅི་འདྲིལ་བྱེད་
 དགོས་ལ། བྱད་པར་དུ་སློ་རིག་ཞན་པའི་སློབ་མ་དང་སློབ་འབྲས་མི་ལེགས་པའི་སློབ་མ། ཁེར་
 རྒྱུ་བྱེད་པའི་སློབ་མ། མང་ཆེ་བ་མི་དགའ་བའི་སློབ་མ། འོར་འཕྲུལ་ཅན་གྱི་སློབ་མ། བཅི་
 མཐོང་ཞན་པའི་སློབ་མ། ལྷ་ཚུལ་མི་གཅིག་པའི་སློབ་མ་ནམས་ལ་བཅི་བཀུར་བྱེད་པ་ལས།
 སློབ་མར་ལུས་ཆད་གཅོད་པའམ་སྤིགས་སློད་དང་བརྟན་སློད། ལུར་བ། མི་མང་པོའི་གུལ་ནས་
 གང་འདྲོད་དུ་སློན་བརྗོད་སོགས་བྱས་ན། སློབ་མའི་རང་བཀུར་བསམ་སློབ་མ་ཁ་ཆབས་ཆེན་
 བཅོས་ཏེ་མི་ཆེ་ཕམ་ཁའི་ལམ་དུ་འགྲོ་ཉེན་ཆེ་བས་ཆང་མས་མཉམ་འདྲིལ་དང་བཅས་སྦྱར་
 བྱེད་དགོས་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་སྟེ།

དགོ་ཀན་གྱིས་སློབ་མར་བཅི་བཀུར་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་དྲུང་སློབ་མ་རེ་རེའི་
 ཐུན་མིན་གྱི་བྱད་ཆོས་དང་དགའ་སྦྱང་དག་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱེད་མཁས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་



དགོས། འདིའི་ཐད་ནས་མི་ནི་གཞན་གྱི་བསྐྱགས་བཅོལ་དགའ་བ་དང་ཁྱད་པར་དུ་བྱིས་
པ་དང་ན་གཞོན་ལ་རང་གི་དགེ་ཆན་དང་ཕ་མའི་བསྐྱགས་བཅོལ་ཏུ་ཅང་དགའ་བའི་ཁྱད་
ཆོས་ལྡན་པས། དགེ་ཆན་དང་ཕ་མ་ནུམས་གྱིས་བསྐྱགས་བཅོལ་དགའ་བའི་དོན་དངོས་ཀྱི་
ཆོས་ཉིད་ལྟར་བསྐྱགས་བཅོལ་དང་བཞིན་གྱི་སློབ་གསོ་གཏོང་བྱ་གཤམ་ཆེ་ནའང་། དགེ་ཆན་
མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་ན་གཞོན་དང་བྱིས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདིར་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་པ་ཞིག་མེད་
པས། དོན་དངོས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་ཆེ་ཆོས་ཉིད་འདི་སྤང་མེད་དང་ཐ་ན་རྒྱུ་འགལ་
བྱེད་པ་དང་། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་ཆད་ལས་བཀལ་ཏེ། རོ་མ་སྒྲུབས་ཆེན་རེད། རོ་མ་ཡ་མཆན་
རེད། རོ་མ་ཁྱད་འཕགས་རེད། ལྷ་བྱ་ཆད་ལས་འདས་པའི་ཉུང་བསྟོད་བྱས་ན། སློབ་མའི་སློབ་
སྦྱོར་དང་རང་ཉིད་ངོས་འཛིན། ཀྱང་སྦྱོད་སོགས་ལ་དངོས་དང་བརྒྱུད་དེ་ངན་ཤན་ཆབས་ཆེན་
ཐེབས་པའི་དཔེ་བཅོལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

བཞི། དགེ་ཆན་དང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་འཕྲོ་འབྱུང་།

དེང་རབས་སློབ་གསོས་དགེ་ཆན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་འཕྲོ་འབྱུང་འབྱུང་བར་རེ་བ་ཆེས་ཆེན་
པོ་འདོན་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་སློབ་གསོའི་ཕྱོགས་སོ་སོ་དང་སློབ་ཁྲིད་ལེགས་སྒྱར་
ཀྱི་ཐད་ལའང་རེ་བ་འདོན་བཞིན་ཡོད། ནང་སློབ་སྤྱེས་བྱ་བརྒྱུད་སྤེལ་གྱི་རེ་བ་དང་དམིགས་
ལུལ་བསྒྱུར་ནས་སློབ་མའི་སློབ་སྦྱོར་གི་བརྩོན་སེམས་ཡར་སྐྱེལ་བྱེད་མཁན་དང་ཁྲིད་སྟོན་པ།
ནུས་པ་དང་། ཁྱད་ཆོས་སྒྲུབ་ཆོགས་སྐྱེལ་སྤེལ་དང་སྟོན་འདོན་བྱེད་མཁས་པའི་རེ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ།
འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་དག་ཟོད་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ནི་སློབ་ཡིག་གི་སྤྱིང་ན་ཡོད་པས། ཁྲིད་པ་ནི་
མི་ཁྲིད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དངོས་འབེབས་བྱེད་ཐུབ།

སློབ་ཁྲིད་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐད་ནས་བལྟས་ན། དགེ་ཆན་ནི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་
ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ད་དུང་སློབ་གསོ་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ། སློབ་ཁྲིད་ཞིབ་
འཇུག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་དགོས། ཞིབ་འཇུག་པའི་སྒྱུར་རས་གྱིས་སློབ་ཁྲིད་གཞུང་ལུགས་དང་
སློབ་ཁྲིད་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་སྒྲུབ་ཆོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཐག་གཅོད། དེ་དང་མཉམ་
དུ་ཉམས་ཐྱོད་སྦྱི་སྒྲུབ་དང་། ཞིབ་འཇུག་ལག་ལེན། གསར་གཏོད་བཅས་བྱེད་དགོས། དགེ་
ཆན་གྱིས་གཙོ་བོ་སློབ་མའི་ལུས་སེམས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་སློབ་མར་རོགས་སྦྱོར་
དང་སྐྱེལ་སྟོན་བྱེད་བྱ་ཏུ་ཅང་གཤམ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། སློབ་མ་ནུམས་རྒྱས་མེད་ཀྱི་རི་མགོ་ཞིག་



ལ་འགོ་བའི་དབང་དུ་བཏང་ན། དགེ་ཆན་གྱིས་རྒྱན་པར་སློབ་མ་མང་པོ་ལག་རྒྱུ་དུ་
བརྒྱུག་སྟེ། དགེ་ཆན་གྱིས་སྟེ་ནས་ཁྲིད། འགོ་མི་སྤྱོད་པ་ན་མས་ལ་སྟེ་གས་སློབ་དང་འགོ་མཁན་
རེ་གཉིས་ལ་ངོ་བསྟོན་བྱེད་བཞིན་སློབ་གྲོགས་ཆེས་ཉུང་ཤོས་ཤིག་རེ་མགོར་ཐོན་གང་སྤྱོད་
བྱས་ན་ཡང་མཚུག་འབྲས་སུ་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀ་ངལ་ཞིང་དུ་བལ་ཁྱད་པར་དུ་སློབ་མ་མང་
ཆེ་བས་ཕྱིན་ཆད་རི་མགོར་མི་འགོ་ཞེས་བཤད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་ཁྲིད་ནི་དགེ་
སློབ་གཉིས་གྱིས་དཀའ་ཆོག་ས་ཅི་ཅམ་ཐུངས་ན་ཡང་པམ་ཁའི་སློབ་ཁྲིད་ལས་མ་འདས་པས།
དཔེར་ན། སློབ་གྲོགས་ཆོ་རྒྱས་མེད་ཀྱི་རི་མགོར་འགོ་བའམ་ཡང་ན་འགོ་ལམ་འཆུག་པའི་
དབང་དུ་བཏང་ན། སྐབས་དེར་དགེ་ཆན་གྱིས་རྒྱུར་དུ་བྱིད་སློབ་འཕམ་པ་ལྟར་སློབ་མར་
ལམ་སྟོན་པ་ལས། ཁོ་ཆོར་ཡིན་མིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས་སྟོན་པ་དང་། རི་མགོར་
འགོ་བར་ཡར་སྐྱལ་བྱེད་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་མ་ཆང་མར་ཆང་གཞི་གཅིག་བཟུང་ནས་
སློབ་མའི་སྟོན་ནས་འཐེན་ཏེ་འགོ་མི་རུང་ལ་རྩེས་ནས་དེད་དེ་འགོ་མི་རུང་། ཁྱད་པར་དུ་དགེ་
ཆན་གྱིས་སློབ་མ་ཁྱུང་ཏེ་འགོ་མི་རུང་བར་གཙོ་བོའི་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་མའི་སྟོབས་ཤུགས་དང་
བརྩོན་སེམས། སྤྲོད་སྟོབས་བཅས་ཡར་སྐྱལ་བྱས་ཏེ་མཆོམས་མ་བཞག་པར་རི་ཆེར་འགོ་བར་
སྐྱལ་ལྷག་དང་། རི་མགོར་འགོ་བའི་བྱ་རིམ་ཁྲོད་དུ་སློབ་མ་རང་ཉིད་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་རང་
ཉིད་གྱིས་ཅི་ཞིག་ཤེས་པ། རི་མགོར་འགོ་བའི་དམིགས་འབེན་གཏན་ཁེལ། ལག་ལེན་དེ་དག་
ལས་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱ་ཆ་འཆོལ་སྤྱད་དང་བེད་སྦྱོང་བྱེད་པ། བྱ་འགྲུལ་སྟེལ་བའི་འཆར་གཞི་
འཐེན་པ། ལུས་ལྡན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་ཆགས་སུ་འཇུག་པ། སློབ་མས་རྟོགས་ཟིན་པའི་
ཤེས་ཚལ་གྱི་རིན་ཐང་གཞལ་བ། སློབ་མས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་བརྩོན་སེམས་དང་དགའ་
སྤྲོད་སྦྱོང་བ། སློབ་མའི་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རིམ་དང་འབྲས་བུ་ལ་དཔྱད་སྲུང་ཡང་དག་པ་བྱེད་
པ། གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་གོམས་སྟོལ་ཆགས་པ། སློབ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚལ་ལུས་
སམ་རང་སྟོང་གི་ཐོན་ཁུངས་ལུན་སུམ་ཆོག་པ་ངོས་འདྲིན་རྒྱས་ལོན་བཅས་བྱེད་པ་ལ་
རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།

ཕ། སློབ་མའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས།

སློབ་མའི་ཁེར་རྒྱུ་དང་གཞན་དབང་རྩེས་ལུས་སོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་ནི་
དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་སློབ་གསལ་བཀག་རྟོག་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྲུང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་

ནས་ལོ་ ༩ ནས་ ༡༩ ཅམ་ལ་སློབ་སྦྱང་གི་འཆོ་བ་རོལ་བའི་ན་གཞོན་གྱིས་པ་ཞིག་ཉིན་ཉིལ་
 བོ་ཉིལ་པོར་གཞན་འགྲུལ་ཁྲལ་སེལ་དང་། སྦྱིད་མེད་སྦྱོང་བཟུང་། ཆིག་སྐྱམ་མཁུགས་སྦྱོར། སླ་
 བའི་བསྐྱར་སྒྲོས་སོགས་ཀྱི་བོ་ཆུན་འཁོར་ལོའི་ནང་ནས་འཁོར་ཆེ་སྤྱུས་ཆད་ཆེས་མཐོ་བའི་
 མི་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་བམ་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཁོ་ཆོའི་མི་ཆེ་དེར་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་
 ལུས་ཆལ་ལྡན་པ་ཞིག་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ མངོས་སྤྱད་གི་
 འཆོ་བ་འཇུགས་སྦྱར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཏུ་ངེ་ལྟར་འགྱུར་ལུས་པ་རེད།

མདོར་བསྟུན་ན། སློབ་ཁྲིད་ནི་ཕྱི་འཆོད་འཛིན་གྱི་ལུས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ནང་
 གི་བསམ་སྒོ་དང་སྟོབས་པ་བཅེངས་འགྲོལ་བྱེད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་པས། གཞན་གཙོ་
 རང་བཞིན་དེ་རང་གཙོ་རང་བཞིན་དང་། གཞན་སྤུལ་རང་བཞིན་དེ་རང་འགྲུལ་རང་བཞིན།
 གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་དེ་རང་ཚུགས་རང་བཞིན། མཐོ་དམའ་རང་བཞིན་དེ་འདྲ་མཉམ་
 རང་བཞིན། གཅིག་འདྲ་རང་བཞིན་དེ་སྣ་ཆོགས་རང་བཞིན་ཏུ་འཕོ་འགྱུར་རམ་ལེགས་
 བཅོས་བྱེད་རྒྱ་ནི་སློབ་སྦྱོང་འཕེལ་རྒྱས་དང་གིས་པ་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བའི་ཆེས་གནད་
 འགག་ཅིག་རེད་སྟེ་མོ།

སྟོན་ཆད་གཞན་གྱི་ཡིད་ལ་མ་ཤར་བ། །
 འདི་འདྲ་གང་གིས་ཤེས་དེ་སྟོ་སྟོས་སྟན། །
 བློ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་རྣམ་དཔྱད་བའི། །
 རོན་དེ་རྟོགས་ཀྱང་དེ་ལ་ངོ་མཆར་མེད། །

ས་སྤྱོད་ཤེས་གསུངས།



ཨ་པས་གནང་བའི་སློབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། (ཐུ་བཞུག)

གཅན་མུ་ཉིག་གིས་བསྟར།

གཅིག ཨ་པས་བདག་ལ་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་བྲིད།

བདག་གིས་སྐད་རྩལ་ལྟོད་པའི་སློབ་གསུང་ལ་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་པས་ཨ་པས་སློབ་ཁག་དང་ལྟུང་། འོན་ཀྱང་། ཁོང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་མ་བསྐད་པར་བདག་ལ་མུ་མོ་ནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པ། ད་དུང་གང་ཅུས་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་གཙོ་བོ་རྒྱུ་ལ་མང་གཞི་བཞུག་པོ་འཛུགས་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་ཐབས་བཀོད་བཤམས། ཁོང་གི་ཕྱགས་ལ་བྱིས་པར་སྐད་རིགས་མང་པོ་བྲིད་པ་དེས་བྱིས་པས་ཡང་དག་པའི་ཆོག་དོན་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་བསམ་གཞིགས་བྱ་བར་ཕན་ཐོགས་པར་དགོངས། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་སློབ་སྦྱང་ཞེས་དཀའ་ཡི་ཅུ་དོན་དམ་དུ་བབྱང་ནས་པ་སྐད་སློབ་འདོན་ཐོགས་མེད་དུ་གྱུར་པའི་མང་གཞིའི་སྤྱི་བཞུག་གི་སྐད་ཡིག་ཀྱང་སློབ་དུ་བཅུག།

བདག་ལོན་བཅུ་དྲུག་གི་སྐབས་སུ་འཇར་མན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པར་གྱུར། ཨ་པས་དེ་མ་ཐག་དང་ལ་སྒྲ་རན་སེའི་སྐད་ཡིག་བྲིད་མགོ་རྒྱགས། འོས་འཚམ་གྱི་ཐབས་ལམ་སྦྱང་པས་ལོ་ངོ་གཅིག་གི་ནང་སྒྲ་རན་སེའི་སྐད་ཡིག་སློབ་འདོན་ལ་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པར་གྱུར། བདག་གི་སློབ་སྦྱང་བྱ་འཕུར་བ་ལྟར་མཁྱེགས་པ་ནི་ཐོག་མའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་འཇར་མན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སློབ་ཅི་དགོས།

སྒྲ་རན་སེའི་སྐད་ཡིག་སྦྱངས་ཆར་ཞེས་ངས་སྤར་ཡང་མཁྱེགས་སྤར་ངང་ཨི་ཏ་ལེའི་

གྱིར་སློབ་གྲུའི་ནང་གཞན་གྱི་རྒྱན་ཡིག་སློབ་ཆེ་ཐོག་མར་ངེས་པར་དུ་ལ་ཁྱེན་གྱི་རྒྱན་
 སློབ་དགོས་པ་གཏན་འཁེབས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བདག་གི་བསམ་པར་འདི་ལྟར་བསྒྲུབས་པ་
 བྱི་ཐལ་དགས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུགས་རེད། འདྲར་མན་གྱི་རྒྱན་དང་ཆེས་ཉེ་བའི་སྤྱིར་བཏགས་ཀྱི་རྒྱན་
 ཡིག་ནས་མགོ་བརྒྱུ་མས་ཆེ་དེ་ནི་དག་ཤོད་རིགས་ལམ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། དེ་བས་ཕྱོག་
 སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡི་གེ་རིམ་ཡང་མ་འཕྱུགས་པར་བསྒྲུབས་ཡོད། ལ་ཁྱེན་གྱི་རྒྱན་ཡིག་སློབ་པ་ནི་
 ལོ་ན་བཅུ་ཙམ་གྱི་བྱིས་པར་མཆོད་ན་འདྲ་དགའ་ལག་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་མགོ་ན་བའི་
 རྒྱན་ཡིག་ཅེས་ངོས་འཛིན་བྱེད། དེ་བས་ཨ་ཕས་གྲ་སྒྲིག་འདྲང་ངེས་ཤིག་བྱས་ཆེས་བདག་ལ་
 ལ་ཁྱེན་གྱི་རྒྱན་ཡིག་འབྲིད་མགོ་བཅུགས། བདག་གི་སྤྱོ་སེམས་མཐོར་འདེགས་བྱ་ཆེད་ལ་ཁྱེན་
 གྱི་རྒྱན་ཡིག་མ་འབྲིད་སྡོད་ལ་ཁོས་སེ་རྒྱུ་ཞེས་ཀྱི་ཨན་ལྷུ་ཅི་སེ་ཡིའི་སྤྱི་རྒྱུ་ཡི་གེ་ནས་པ། ལྷན་
 ཏུ་འཕགས་པའི་བསམ་སྒྲོ་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་ཆོག་སྤྱིར་ཐོགས་བཤད་དེ་ཉན་དུ་བཅུག་དེ་མིན་
 ད་དུང་ང་ལ་གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་སྤྱི་རྒྱུ་ཡི་གེ་མཐས་པ་ཞིག་ཏུ་འཕྱར་འདོད་ན་ལ་ཁྱེན་གྱི་རྒྱན་
 ཡིག་ངེས་པར་དུ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཤེས་དགོས་པར་གདམས་པས་བདག་གི་སྤྱོ་སེམས་ཀྱི་མེ་ལྷེ་
 དག་ཏུ་འབར།

བདག་གི་ཨ་ཕས་སྒོ་བ་གསེའི་མ་ལག་ཁྱོད་རོལ་དབྱངས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་རིག་སྒོ་འབྲང་
པའི་ལྗེ་མིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་པས་ང་རང་ལོ་ན་བདུན་ལ་སོན་དུས་ཁོས་ཉག་ཏུ་ང་ཁྱིད་དེ་
ལྷ་མོ་ཆེ་རོལ་དབྱངས་སྒོ་ཆོགས་སུ་ཞུགས་བཞིན་ཡོད། ཐེངས་མིག་ ཉིན་གུང་གི་ངལ་གསོ་
མཚམས་སུ་ངས་རོལ་དབྱངས་ཁང་གི་གཞས་ཆོག་བཞོད་པའི་ཤོག་ལྗེ་ཞིག་ལ་ལྟ་བཞིན་ཁོང་
ལ། ཨ་ཕ། འདི་ནི་རྩ་རན་སེའི་སྐད་མིན་ལ་ཨི་ཏ་ཡིའང་མིན་པས་འདི་ལ་ཁོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་
དུས། ཨ་ཕས་ནོར་མི་འདུག དེས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་སྒོ་ཞིག་བྲངས་དང་། དེའི་ནང་དོན་ཅི་
ཞིག་རེད་ཅེས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་བདག་གི་སྒོ་སྒོ་ཕྱིས། ངས་རྩ་རན་སེའི་དང་ཨི་ཏ་ཡིའི་སྐད་
གཉིས་གཞིར་བྱས་ཏེ་རིགས་བསྐྱེས་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གོ་བ་རོབ་ཅམ་ལོན་སོང་། དེ་བས་
ངས་དགའ་འཇོའི་ངང་ཨ་ཕ་ལགས། གལ་སྲིད་ལ་ཁོ་ན་གྱི་སྐད་དེ་འདི་འདྲའི་སྒྲ་ལོ་ཞིག་ཡིན་ན་
ངས་ལྟར་དུ་སྐད་ན་འདོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།



སྐབས་དེར་བདག་ལ་ཁྱི་གླིང་ཡིག་སློབ་པའི་སློ་མཁས་ཀྱིས་སྟོན་བས། བྱང་ཚུབ་
པའི་ད་ལྟའི་རྒྱ་རན་སེ་དང་ཨི་ཏེ་ལའི་སྐད་ཡིག་གཉིས་གཞིར་བཞག་སྟེ་བལྟས་ན། ལ་ཁྱི་གླིང་
སྐད་ཡིག་སློབ་རྒྱ་དེ་དཀའ་ཆོག་ས་ཅན་ཞིག་མིན་པ་འདྲ། དེ་བས་བདག་གི་རེ་སྐུལ་འོག་ཨ་
པས་ལ་ཁྱི་གླིང་ཡིག་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་པའི་མགོ་བཅུག་ས། བཅའ་ཞིག་ཐབས་ལམ་དེ་ངེས་
ཆོ་རིག་པ་དེ་སྟེ་གླིང་ལྟ་རྟོག་པས་སྒྲ་བ་དགུ་ལས་མ་འགོར་བར་ལ་ཁྱི་གླིང་དེ་ཤེས་
བྱུང་། དེའི་རྒྱུ་ཡང་ངས་ཨིན་ཡིག་སློབ་པའི་མགོ་ཚུགས་ཤིང་ཨིན་ཡིག་སློབ་པ་ཆར་རྒྱས་སྟེ་
རིགས་སྐད་སློབ་པས་སྒྲ་མར་སྒྲ་གསུམ་དང་བྱི་མར་སྒྲ་བ་དྲུག་སྟུང།

གོང་གསལ་གྱི་སྐད་ཡིག་འདི་དག་ལ་སྒྲ་བརྟན་གྱི་མང་གཞི་བཅུགས་པས་སྟེ་རིགས་
སྐད་ཡིག་སློབ་དུས་ངས་དཀའ་ངལ་ཏིལ་ཅམ་ཡང་མ་བྱུང་ས། བརྒྱད་རིམ་འདི་དག་ཅ་བའི་ཆ་
ནས་བཅམས་ཆོས་ཆེན་མོ་སྟོག་འདྲོན་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་རེད། བདག་གིས་སྟེ་རིགས་
སྐད་ཡིག་སློབ་དུས་རྒྱུན་སྟོད་ཀྱི་ཆོག་གསར་སློ་འདྲོན་བྱས་ཏེ་སློབ་པ་ཡིན། ཨ་པས་བདག་
ལ་སྟེ་རིགས་དང་འཇར་འཇུར་གྱི་ཤོག་བྱང་བཅོས་ཤིང་རྒྱུན་སྟོད་ཀྱི་ཆོག་གསར་ནམས་ངས་
ཐོག་མར་ཤོག་བྱང་འདི་དག་ལས་རྟོགས་པ་རེད།

ཆོག་གསར་དུ་མ་སློར་ངེས་རྒྱུ་ཡང་མ་ཐག་སྒྱུར་ཚུལ་སྟོག་པའི་མགོ་བཅམས།
ཆོས་ཐོག་མར་བདག་གིས་ཡི་སྟེའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་དེར་མཐུད་ནས་ཡང་སི་ནི་སྟེ་གླིང་
བཅམས་པའི་དམག་ཁྱེད་ཐོ་བསྐྱུག་ས། ཨ་པས་སྐད་རིགས་དུ་མ་མཉམ་དུ་འཆད་ཁྲིད་
བྱས་པ་བཞིན་བརྟན་སྟོད་དེ་གོ་རིམ་ལྟན་པའི་ངང་མ་བྲིད་ཅིང་དགོས་མཁོ་དང་འཆམ་པའི་
སློབ་ཆན་དུས་ངེས་མེད་དུ་འབྲིད་ཀྱིན་ཡོད།

ཨ་པས་བྱ་བ་སྒྲིབ་དུས་ང་རང་སྟོག་ཅིའི་འཁྲིས་སུ་བསྐད་དེ་སློབ་སྟོབ་བྱེད་དུ་བཅུག་
སྐབས་ཐོག་དེར་འཇར་མན་དུ་སྟེ་རིགས་དང་ལ་ཁྱི་ཤན་སྒྱུར་གྱི་ཆོག་མཛོད་ལས་སྟེ་འཇར་
ཆོག་མཛོད་མེད་པས་བདག་གིས་སྟེ་རིགས་སྐད་ཡིག་སློབ་དུས་ཡིག་རྟོག་རེ་རེ་བཞིན་ཨ་
པར་མི་འདྲི་ཀ་མེད་བྱུང་། དེ་ལྟར་ལས་ཀའི་བྲེལ་འཚུབ་རི་ལྟར་ཆེ་ཡང་ཁོང་ཐུགས་བརྒྱལ་
མི་བཞེངས་པར་བདག་གིས་བཏོན་པའི་དྲི་བར་སྟོགས་གཅིག་ནས་ངང་རིང་གཟབ་ནན་གྱིས་
ལན་འདེབས་དང་། སྟོགས་གཞན་ནས་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲིབ་བཞིན་ཡོད།

འདི་ལྟར་ཐོས་བསམ་བྱས་ཏེ་འོང་བས་བདག་གིས་ཞི་ལོ་རྟོ་རྟུག་གི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་

བཅམས་ཆོས་དང་། སིག་ནའོ་རྒྱན་གྱི་རིག་མཛོད་དང་། སིག་རེ་ཁྱེད་གསུང་བེན། ཐེ་འོ་ཆེ་ནི་
སིས་དང་ལེར་ཨར་ཆེག་སི་གཉིས་གྱི་མཚན་ཉིད་མཁས་པའི་རང་ནམ་ཆེད་བསྒྲིགས། ད་དུང་
ལོ་ཞའི་ཨང་གི་བཅམས་ཆོས་བཅས་ཀྱང་བསྐྲགས་པ་ཡིན།

སྐད་རིགས་འདི་དག་སྤངས་ཆར་རྗེས་ང་རང་ལོ་དགུ་ལ་སོན་མ་ཐག་ཡིན་ཞིང་དེ་
དུས་ངས་ཉོ་མེད་དང་། བོ་ལོ་ཐ་དྲག་ཐེ་ཅི་ཨར། ཞི་སེ་ལོ། འོ་ཞ། རྒྱ་ལོ་ལེ་ཨང་། རྗེ་
སི་ཐན་ལོ་ཆེ། ཞི་ལེ་སོགས་འཇར་མན་དང་། རྩ་རན་སེ། ཨི་ཏ་ལི། རྗེ་རིགས་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་
ནམས་གྱི་ཚོམ་རིག་པའི་བཅམས་ཆོས་རྟོག་ཐུབ་ཡོད།

སྤྱིར་མི་ནམས་གཞན་སྐད་སྟོབ་པར་སྤྱིང་སྟོབས་དང་ངར་ཤུགས་མེད་པས་རྒྱལ་ཁབ་
དུག་གི་སྐད་རིགས་ལ་ཐོགས་རྒྱགས་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཁོ་ཆོར་མཚན་ན་མི་ཆེ་ཉིལ་པོའི་
དཀའ་སྤྱད་གྱིས་ད་གཞོན་ལེགས་འབྲུབ་འབྱུང་བའི་བྱུང་འབྲས་ཤིག་རེད། ཡིན་ནའང་བདག་
ནི་ཨ་པའི་ཡང་དག་གི་ལམ་སྟོན་འོག་ལོ་ན་དགུར་སོན་དུས་རྒྱལ་ཁབ་དུག་གི་སྐད་ཡིག་
ལ་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པར་གྱུར་པས་འདི་ཉིད་རྩ་འཁྲུལ་ཞིག་ཏུ་འང་བཅིས་ཆོག འོན་ཏེ་རྩ་
འཁྲུལ་འདིའི་འབྱུང་རྒྱུ་ནི་བྱེད་ཀྱས་ལྡན་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་རེད།
ཨ་པས་བདག་ལ་གཞན་སྐད་ཁྲིད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་གཤམ་གསལ་གྱི་ཉམས་ཐོང་དུ་མ་བྱོགས་
སྟོན་བྱས།

གཅིག་ཉན་ལ་ནི་གཞན་སྐད་སྟོབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ད་ལྟའི་ལ་ཁྱེད་གྱི་སྐད་ལ་ཆ་བཞག་ཆེ་དེ་ནི་སྟོབ་ཕྱག་ནམས་གྱི་མང་གཞིའི་ལུས་རྩལ་
ཡིན་པ་དང་། རིག་པའི་གནས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱ་འདོད་ཆེ་དེ་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་གཏན་ནས་
མེད། བཅའིག་ལ་ཁྱེད་གྱི་ཡི་གེ་ཤེས་ན་རྣ་རན་སི་དང་། ཨི་ཏ་ལི། སི་པན་བཅས་གྱི་སྐད་ཡིག་
སྟོབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་སྟོབ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་སྟོབ་ཕྱག་ནམས་ལ་ཁྱེད་གྱི་སྐད་ལ་ཏ་ལམ་སྟན་སྤང་སྟེས་
འདུག འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཨ་པས་ཁོ་ཆོས་ལ་ཁྱེད་གྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་
པའི་མང་བརྟན་པོ་ཞིག་བཅུགས་མེད་པར་སྟམ་ཞིང་གནས་ཚུལ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཨ་པས་
བདག་ལ་ཁྱེད་གྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་པའི་མང་གཞི་འཇུགས་པར་གྲ་སྒྲིག་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱས། དེ་
བས་ང་རང་འགྲལ་སྟེ་ནང་དུ་སྡོད་པའི་དུས་ནས་བཟུང་ཨ་པས་བདག་ལ་ཁྱེད་གྱི་སྐད་ཡིག་
བསྟོབ་པའི་མགོ་རྒྱགས།



ནམ་པ་ཚོས་བདག་གི་ཨ་པའི་སྐབ་སྐངས་དེ་སྤྲི་ཕྱི་འགལ་སྒྲ་རེད་སྐྱམ་པའི་མོད་ལ་ཡ་
མཚན་པའི་ངང་འགལ་སྒྲེ་ནང་བསྐྱལ་ཞིང་ཟ་ཉལ་ལས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི་བདག་ལ་ངེ་ལྟར་
བྲིད་པ་ཡིན་ནམ་སྐྱམ་ངེས། དོན་དངོས་སུ་ཤིན་ཏུ་སྐབས་བདེ་སྟེ་ཁོས་ང་རང་ལ་ཉན་ཏུ་བཅུག་
པ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་བྲེའུ་ནམས་མིག་གིས་ལྟ་བུ་ལས་ན་བས་ཉན་པར་མཁས་ཕྱིར་ཁོས་ཉན་
པ་དང་ཐོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ལ་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་བྲིད། ཨ་པས་སྟོན་ཆད་
བདག་ལ་འདི་ལྟར་བརྟེན་ཕྱིར་སྟེ་ནམ་རྒྱུ་ང་རང་གཉིད་ལས་སད་དེ་སེམས་ཁམས་ཅུང་ཅམ་
སྦྱིད་ལ་བབས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོའི་དྲངས་ཤིང་གསལ་ལ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་སྐད་གདངས་
ཀྱིས་བེ་ཅི་ཨར་གྱི་ <<ཨན་ལིས་ཆིས་སིས་>> བདག་ལ་གྱེར་འདོན་བྱས་ཤིང་འདི་ནི་ཕུལ་ཏུ་
བྱང་བའི་དོན་བརྟེན་སྐྱར་ངག་ཅིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཡིད་ཏུ་འོང་བའི་གཉིད་འགྲུག་གི་རོལ་
དབྱངས་ཤིག་ཀྱང་རེད། དེ་ཏུས་བདག་རོལ་དབྱངས་དེར་ཤིན་ཏུ་དགའ་བས་ཏུས་རྒྱུན་ཉན་
གྱིན་ཉན་གྱིན་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ལོག་འགྲོ། འདི་ལྟར་མང་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་ལྟན་
པས་བདག་གིས་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་ཏུས་ལྟོད་བག་ལྟན་པའི་ཁར་ <<ཨར་ལིས་ཆིས་
སིས་>> ཀྱང་མཁྱོགས་སྦྱར་ངང་སྟོ་འདིན་བྱས་པོང་།

སྟོབ་ཕུག་ནམས་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སུན་སྐང་སྟེ་བའི་རྒྱ་ནི་སྟོབ་གྲའི་ནང་པར་
རིས་དང་གཏན་འབེབས་གྱི་སྒྲིག་སྟོལ་སྦྱང་དེ་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་བྲིད་པའི་ཐབས་ལམ་དེའི་
རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་འདི་ལྟ་བུའི་ཆིག་རྒྱང་གི་ཐབས་ལམ་ལ་སྟོན་བརྟེན་བྱེད་པ། ང་
རང་ལོ་བརྒྱད་གྱི་སྐབས་སུ། ཐེངས་ཤིག་ངས་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་གི་དགེ་ཆན་ཞིག་ལ་ལབ་
སྟངས་ལྟར་མོད་དགེ་ཆན་འདིས་ཅི་ཡང་གོ་མ་ཐུབ། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁོས་
ཉན་ཐོས་གྱི་ལུས་པར་སྐང་འདོག་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་རེད། སྟོབ་གྲའི་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་བྲིད་
པའི་ཉེས་སྟོན་ཞིག་ནི་ལ་ཁྱེན་གྱི་སྐད་ཡིག་སྦྱངས་ཕྱིར་བའི་མི་ཡིས་དཔེ་ཆ་ཁོ་ནར་ལྟ་བུ་ལས་
སྒྲ་མི་ལུས།

གཉིས། རྒྱ་འཛིན་དགོས་པར་མ་ཟད་སྐྱེད་པར་ཏུ་སྦྱོང་བརྟན་མང་པོ་བྱ་དགོས།

གཞན་སྐད་སྟོབ་པར་མིང་ཆིག་འགའ་སྟོ་ཏུ་ངེས་པར་བྱ་དགོས་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་གལ་
ཆེ་བ་ནི་སྦྱོང་བརྟན་བྱ་རྒྱ་དེ་རེད། སྦྱོང་བརྟན་གྱི་ཁོད་ནས་བྱེད་ལུས་ལྟན་པའི་ངང་སྟོབ་སྦྱོང་
བྱ་ཐུབ། བདག་གི་ཨ་པས་བརྟེན་སྟོད་རིག་པ་དེ་གོ་རིམ་ལྟན་པའི་ངང་མི་བྲིད་ཅིང་ཁོའི་བསམ་

པར་གཤམ་ཏེ་ཁོང་གིས་ཁྲིད་ན་འདྲ་བ་དག་གིས་ཉ་མི་གོ་བར་སྒྲུམ། རྩེ་མོར་བརྗོད་ཆེ་དར་མ་
ནམས་ཀྱིས་གཞན་སྐད་སྒྲོབ་སྐབས་བརྗོད་དེ་མ་ཅ་བྱས་ན་པན་འབྲས་ལྟན་མོད་བྱིས་པ་
ཆོར་དེའི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྦྱོད་དགོས། ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན། བྱིས་པ་སྤྲད་གང་ཡིན་
རུང་མོ་མོའི་སྐྱོད་དེ་འདི་ལྟ་བུའི་ཐབས་ལམ་སྦྱོད་དེ་སྦྱངས་པ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་སྒྲོབ་དྲུས་གོ་བདེ་ལ་ཁ་གསལ་བའི་སྒྲན་ཚོམ་དེ་སྒོ་རུ་ཆེས་ངེས་སྒྲ་བས་ཨ་
པས་ནམ་རྒྱན་བདག་ལ་སྒྲན་དག་རེ་འགའ་ཁྲིད་དེ་སྐད་ཡིག་འདི་ལྟ་བུར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་
པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་འཛོག་གིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ཅ་བའི་ཤེས་བྱ་དུ་མ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཆེ་བདག་ལ་དེ་
དག་ཉིན་རྒྱན་འཆོ་བའི་ནང་བེད་སྦྱོད་བྱེད་པའི་རེ་སྒྲུལ་བྱེད། ནམ་ཞིག་ཡབ་ཆེན་གྱིས་བདག་
ལ་སྐད་ཡིག་དེ་འདྲ་ཁྲིད་ཆེ་ཁོང་གིས་ཉ་མ་དུ་སྐད་ཡིག་དེས་བདག་ལ་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་ལ་གཤམ་
ཏེ་ངས་བཤད་མ་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འཕྲད་དེ་ཁོང་ལ་འཇར་མན་གྱི་སྐད་བཤད་པ་ན་
ཁོས་ཡ་མེད་ངང་ངས་བརྗོད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་རང་ནུས་ཅལ་སྒྲུགས་ཀྱིས་བཤད་དུ་འཇུག་
དེ་དང་ལྟན་དུ་ད་དུང་སྐད་ཡིག་དེའི་དཔེ་དེབ་ནམས་བལྟ་རུ་འཇུག་རྒྱ་མཚན་ནི་སྐད་རིགས་
ཤིག་སྒྲུས་དག་ངར་སྦྱོང་བའི་ཆེས་མཆོག་གྱུར་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་སྐད་ཡིག་དེའི་ནང་གི་དཔེ་
ཆ་གོ་བ་ལེན་སྤུང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ་སྐད་ཡིག་གང་ཡིན་རུང་དེའི་ཉིང་ཁུ་དེ་དཔེ་ཆའི་ནང་
ན་ཡོད། རྒྱས་མེད་པའི་ཆོག་གསར་ལ་སྤྲུལ་ཁོས་ང་རང་ལ་ཆོག་མཛོད་བསྟོན་ཏེ་འཇུག་
དེ་ལྟར་ཐོག་མར་རྒྱན་སྦྱོད་ཀྱི་ཆོག་གསར་འགའ་ཤེས་པས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཆོག་མཛོད་
བསྟོན་ཅིང་བྱིས་སྤྲད་ཡིག་དེར་བྱང་ཆ་ཐོན་པས་ཆོག་མཛོད་སྟོན་ཐེངས་ཀྱང་རེ་ཉུང་དུ་
བྱེན།

འདི་ལས་གཞན་ཨ་པས་བདག་ལ་བྱི་སྤྲོད་བའི་བྱིས་པར་ཡིག་འབྲེལ་བྱེད་དུ་བརྟུག་
ཐོག་མར་བྱི་སྤྲོད་གི་ཕྱོགས་པོ་འགའི་བྱིས་པ་དང་རྗེས་སུ་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བར་གྱུར། དེ་ལྟར་
ངས་ལྟེ་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྒྲོབ་དྲུས་ལྟེ་རིགས་ཀྱི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་བའི་འགོ་
བརྟུགས་ཤིང་ཅང་མ་འགོར་བར་ལྟེ་རིགས་ནས་ཡིག་ལན་འབྱོར་བས་ང་རང་དགའ་སྟོ་ཆད་
མེད་ཅིག་སྒྲུས་སོང་། འདི་ནས་བརྒྱུད་ང་རང་ལྟེ་རིགས་ལ་སྟོ་མེས་འཕེལ་བས་ལྟེ་རིགས་
དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱགས་པ་ཡིན། དེར་མཐུད་ནས་ངས་ཨ་ཁ་ལི་དང་
ཨ་ན་རུའི་བྱིས་པར་ཡང་ཡིག་འབྲེལ་བརྟུགས་པས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་དག་ལ་འདྲ་སྟོ་སྤང་བྱུང་

བས་དགའ་དགའ་སྒྲོ་སྒྲོའི་རང་ཁོ་ཆོའི་ས་ཁམས་དང་ཡུལ་སྒོལ་གོམས་གཤིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ལ་ཡིག་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བདག་གི་གཞན་སྐད་ཀྱི་ཚུ་ཆད་ཀྱང་ཆད་ངེས་ཅན་
ལ་བསྐྱབས།

གསུམ། སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ལམ་ནས་སྐྱུང་གཅིག་སྒྲོག་པ།

མི་རྒྱལ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་མཆིས་ཏེ་སྒྲོག་ཟིན་པའི་སྐྱུང་གཏམ་དེར་
བསྐྱར་ལྟ་བུ་མི་འདོད་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་བདག་གི་གཅིག་མཐུན་ཏུ་སྐྱུར་པའི་སྐྱུང་གཏམ་
དེར་ཡང་ནས་བསྐྱར་ཏུ་ཉན་རྒྱུར་དགའ། དེ་དུས་ཨ་ཕས་བདག་གི་བྱང་ཆོས་འདི་དམ་ཏུ་
བབྱང་ནས་ང་ལ་གཞན་སྐད་ཁྲིད་དུ་སྐྱུང་ཡིག་མི་འདྲ་བའི་ལམ་ནས་སྐྱུང་གཅིག་སྒྲོག་ཏུ་
བརྟུག་དཔེར་ན་ཨན་ཏེ་མིན་གྱི་བྱིས་སྐྱུང་སྒྲོག་དུས་ཐོག་མར་འཇར་མན་དང་། དེ་ནས་སྐྱུ་
རན་སི། ཨི་ཏེ་ཡི། ལ་ཏེ་ན། ཨིན་ཏུ། རྩི་རིགས་བཅས་སྐད་རིགས་རྒྱལ་པོ་རིམ་བཞིན་སྒྲོག་ཏུ་
བརྟུག་ཐབས་ལམ་འདི་ནི་དངོས་ནས་ཐན་འབྲས་ཅན་ཞིག་སྟེ་རང་སྐད་རིགས་འདྲ་མིན་
ལ་བྱང་རྒྱུ་པར་མ་ཟད། སྒོ་བ་སྒྲོང་ཡང་སྟབས་བདེ་ལ་སྟོད་བག་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

བཞི་པ། ཆིག་གི་འཕེལ་རིམ་གསལ་ལོར་རྟོགས་དགོས།

གཞན་སྐད་ལེགས་པོ་སྒོ་བ་པར་ཆིག་གི་འཕེལ་རིམ་ཤེས་པ་ནི་དགེ་མཚན་ལྷན་པ་
ཞིག་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་མདའ་མོ་གཅིག་གིས་བྱ་གསུམ་གསོད་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་
དུང་ཐན་རྩེན་རིགས་འབྲེལ་བྱ་བྱུང། དེའི་བྱིར་ཨ་ཕས་ང་རང་ལ་རྒྱུད་དུ་སྐྱུང་ནས་འདི་ལྟར་
བསྐྱབ་ཏུ་འཇུག་པ་ལས་གཞན་ཟིན་ཐོ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བཅོས་ཡོད། དཔེར་ན་ལ་ཏེ་ན་གྱི་
ཆིག་གསར་ཞིག་བདག་གི་ཡིད་ལ་བརྟན་པོར་འདྲིན་པའི་བྱིར་དུས་རྟག་ཏུ་ཆིག་འདི་ལས་
འཕེལ་བའི་དེང་དུས་ཀྱི་མིང་ཆིག་རྒྱལ་བཙུག་ཏེ་མཇུག་འབྲས་དེ་འབྲི་དེབ་སྟེང་ཟིན་ཐོར་
འགོད་ཏུ་བརྟུག་འདི་ལྟར་ལ་ཏེ་ན་གྱི་ཆིག་གསར་སྟོ་ཏུ་བརྟུག་པར་མ་ཟད། འདི་ལས་འཕེལ་
བའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཆིག་གསར་རྒྱལ་ཀྱང་མེད་པ་ལ་ངེས་སུ་བརྟུག་སྐད་ཡིག་འཕེལ་འཇུག་
གྱི་སྒྲིག་སྒོལ་ལ་འང་རྒྱུད་ཐད་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཤིག་སྒྲིལ་སུ་བརྟུག་པས་མདའ་གཅིག་ལ་བྱ་གཉིས་
རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག།



ཨ་མ། ཚེད་མོ་འི་ལམ་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་འགོ་ལ་བ།

ངས་འདིར་བསྐྱར་དུ་པ་མ་ནམས་ལ་གསལ་འདེབས་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་བྱིས་པའི་སྐད་ཡིག་
སློབ་པའི་རུས་པ་དེ་དཔྱད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་གལ་གནད་ཆེ་ས་ནི་ཆེས་བྱེད་རུས་ལྡན་
པའི་སློབ་གསོའི་ཐབས་ལམ་སྦྱོང་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། བདག་གི་བསམ་པར་ཆེས་བྱེད་རུས་
ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རིམ་ཁོད་བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཚེད་མོ་འདྲ་མིན་ཅེ་རྒྱ་
དེ་རེད་སྟེ་ལམ་འདི་ནི་ང་ལ་ཨ་མས་བསྐྱབས་པའི་ཐབས་རེད།

ངས་ཨིན་སྐད་ཤེས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ཁོས་ཞོགས་པར་བདེ་མོ་ཞེས་པ་འདི་སྐད་
རིགས་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་ནས་བདག་ལ་ཁྲིད་ཅིང་དེ་དག་མཁོགས་སྐྱར་ངང་སློང་རྩེ་བརྒྱག་
པར་མ་ཟད། སློབ་སྦྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ཡང་སློབ་སྦྱང་ཅན་ཞིག་རེད། ནངས་རེའི་བཞིན་ཡར་
ལངས་ཆེ་ཨ་མས་བདག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱ་གསུམ་མཆོན་བྱེད་གྱི་ཆེད་ཆས་བརྒྱ་གསུམ་ལ་
རྒྱལ་ཁབ་རེ་རེའི་སྐད་ཐོག་ནས་འཆམས་འདྲི་བྱེད་དུ་བརྒྱག་ བྱིས་པ་ཅེ་ལ་དགའ་ཞིང་
འགྲུལ་ལ་སློབ་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཁོས་སྐད་རིགས་འདྲ་མིན་སྦྱང་དེ་བདག་དང་ཆེད་
མོ་ཅེ། དཔེར་ན་སྦྱང་བཤད་པ། གཏམ་དང་ཁེད་བཤད་པ། ཆོག་ཐོགས་བསྐྱེད་ཆོག་
གྲུབ་བཅོ་བ། རྒྱུ་འཇུག་སྟོན་བཞིན་ཁ་དཔེ་བཤད་པ། སྦྱང་བཅོ་བ་སོགས་གྱི་འགྲན་སྐྱར་
བྱེད། འདི་ལྟ་བུའི་གསོན་ཉམས་ལྡན་ཞིང་སློབ་སྦྱང་ལྡན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གིས་ངའི་གཞན་སྐད་
གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཡར་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་འཕེལ་དུ་བརྒྱག་

གཉིས། ཉིན་རེར་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་རིང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་རྒྱན་འབྲེལ་བྱེད་དགོས།

ཐེངས་ཤིག་ངས་ཁང་པའི་ནང་ནས་འཆར་གཞི་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས།
ཨ་མའི་ཐོགས་པོ་སྐྱེ་ཞབས་ཏེ་ཏིག་ལི་ཆེ་ཁྱ་ཨིན་འབྲེལ་སོང་། ཁོང་ནི་སློབ་གསོ་མཁས་ཅན་
ཞིག་ཡིན་ལ་སྟོན་ཆད་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་གཙའི་འགན་ཁུར་ཞིང་ད་ལྟ་ལོ་ལིན་བྱིས་པའི་
སློབ་གསོ་མཐུན་ཆོགས་གྱི་འགན་འཁུན་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ནི་ཤེས་ཡོན་དང་སློབ་གསོའི་ཐད་
ནས་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཉམས་སྦྱང་ཅན་ཞིག་རེད། ཁོས་ངས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིན་པ་ཐོས་
རྒྱུ་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་གསོའི་གནད་དོན་སྐོར་སློབ་འགོ་ཚུགས།

སྐྱེ་ཞབས་ཁྱ་ཨིན་གྱིས་ “ཐེ་ཐེ་ལགས། ཐེངས་འདིར་ང་གཙོ་བོ་ཁྱོད་གྱི་སྐུ་གུར་བཞུ་ཅུ་



ཡོང་བ་ཡིན། གོ་ཐོས་ལ་ཁོ་ནི་བསམ་བཞིན་ལས་འདས་པའི་བྱིས་པ་རིག་ཤོད་ཅིག་རེད་ཟེར་”
 ཨ་ཕས་”ཁྱ་ཉིད་ལགས། འུ་གཉིས་ནི་ཡུན་རིང་གི་གྲོགས་པོ་རེད། འོན་ཏེ་མ་ཕས་བཤད་ཆེ་
 བྱོང་དངོས་ནས་ལྟ་སྟེས་ཀྱི་སྒོ་རིག་ནི་བའི་བྱིས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་
 དམ་” ཞེས་བཞིན། དེ་ནས་ཁྱ་ཉིད་ཀྱིས་ ”ངོ་མ་བཤད་ན་ང་ཡང་བྱོང་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེར་མོས་
 མཐུན་ཡོད་དེ་མིའི་ལྟ་སྟེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་མིས་གསེས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བྱུང་བ་རེད། མི་ཆང་མས་
 ཁ་ཨར་བྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དུ་བཅིས་པས་ངས་ཀྱང་ཁོ་ཆོ་ལྟར་བོས་པ་ཡིན་”ཞེས་བཤད།
 ”ཁ་ཨར་ལ་གཞན་དང་མི་མཚུངས་པའི་འོས་འཚམ་ཀྱི་སྒོ་བ་གསེ་ཞིག་ཐོབ་པ་མ་གཏོགས་
 བྱད་འཕགས་ཀྱི་བྱིས་པ་ཞིག་དངོས་ནས་མ་རེད་”ཅེས་ཨ་ཕས་སྒྲིབ་བྱུང་། ཁྱ་ཉིད་ཀྱིས་”ཁ་
 ཨར་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ཞིག་སྒོ་དུ་བརྟུག་པས་ཁོས་རྒྱན་པར་སྒོ་བ་སྤྱོད་ལ་ཏུར་
 ཐག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་”ཞེས་དྲིས་པས་ཨ་ཕས་”རེད་ལགས། ཁོས་འབད་བཅོམ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་
 པོ་བྱེད་”ཅེས་བཞིན།

ཁྱ་ཉིད་ཀྱིས་བདག་ལ་སྒོ་བ་ཕྱག་ལེགས་པོ་འགའ་མཆིས་ལ་འབད་བཅོམ་ཡང་ཤིན་ཏུ་
 ཆེ། ཁོ་ཆོའི་ཉིན་རེའི་སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་དུས་ཡུན་དེ་ཆུ་ཆོད་དུག་ནས་བདུན་ཡིན་པས་དངོས་ནས་
 ཡིད་རངས་བྱ་འོས་པ་ཞིག་རེད། གནམ་འོག་གི་བྱིས་པ་མཐའ་དག་གིས་ལས་དོན་ལེགས་པོར་
 བསྐྱབ་དགོས་ཆེ་དཀའ་སྤྱད་བཅོམ་འགྲུམ་དང་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ་ཞེས་
 བཞིན། ཨ་ཕས་མི་འདྲོད་པའི་ནམ་འགྲུར་གྱིས་སལ་ཆེར་ཡིན་རྒྱ་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ། ཁྱ་
 ཉིད་ཀྱིས་ཨ་ཕའི་གཞོང་གི་རྒྱན་ལྟན་མིན་པའི་ནམ་འགྲུར་དེ་མཐོང་བས། འོ་ན། བྱོང་ཀྱི་བྱིས་
 པས་རྒྱ་ཆོད་ཅི་ཅམ་ལ་སྒོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས། ཨ་ཕས་སྤྱིར་རྒྱ་ཆོད་གཉིས།
 ཆེས་རིང་ཡང་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་ལས་བརྒལ་གྱིན་མེད་ཅེས་སྒྲགས་ང་མེད་པར་བཤད། དེ་ནས་
 རྒྱ་ཞབས་ཁྱ་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ལ་མཚན་པའི་ངང་ཅི་ཟེར། རྒྱ་ཆོད་གསུམ་ལས་བརྒལ་གྱི་མེད། ཁོས་
 ལོ་རྒྱས་དང་ས་རྒྱས། སྤྱི་དངོས། ཅིས་རིག་བཅས་ཆང་མ་དེ་འདྲའི་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བསྐྱབས་
 པར་མ་ཟད། ད་དུང་རྒྱ་དེགས་མི་འདྲ་བ་དུག་ཤེས་ཐུབ་བམ། ཉིན་རེར་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་ཁོ་
 བར་སྒོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་དུས། ཁོར་རྒྱ་ཆོད་ཀྱིས་འདྲང་གི་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས། རྒྱ་ཞབས་འདིར་ཨ་ཕ་
 ངའི་དཔེ་ཁང་མདུན་དུ་འོང་སྟེ་སྟོ་བྱས་ནས་བདག་ལ་ཁ་ཨར་སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་དུས་ཆོད་གསུམ་
 པོ་ཆང་སོང་། ངལ་གསོ་བྱ་རན་སོང་ཞེས་གསུངས་བྱུང་།

ངས་ཁང་པའི་སྐྱུག་ནས་ཨ་ཕ། ད་དུང་སྐར་མ་ལྟ་འདྲུག་ ཉལ་ཅམ་གྱི་ཐེས་ནས་ངལ་
གསོ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཉལ་ཉལ་སྐར་མ་ལྟ་འདྲུག་སྐར་མ་ལྟ་འདྲུག་ལས་ཕྱིར་ཐོན་ཏེ་
སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་ལ་འཆམས་འདྲི་བྱས་པ་ཡིན། སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་གྱིས་ང་མཐོང་མ་ཐག་ངའི་
ལག་བྱང་ལ་འཐམ་སྟེ་ཁ་ཨར། བྱོད་གྱི་ཉིན་རེའི་སློབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཡུན་དེ་དངོས་ནས་ཚུ་ཆོད་
གསུམ་ལས་བཀྲལ་མེད་དམ་ཞེས་དྲིས་བྱང་། ངས་ཁོང་ལ་ནམ་རྒྱུན་ཚུ་ཆོད་གཉིས་རེད། དེ་
རིང་ཚུ་ཆོད་གཅིག་གིས་ངེ་མང་དུ་ཕྱིན་པས་ཚུ་ཆོད་གསུམ་ཉལ་ཉལ་རེད་ཅེས་བཞུང་པ་ཡིན།
སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་གྱིས་བྱོད་གྱིས་ད་དུང་དུས་ཡུན་རིང་ཅམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་མི་ཐུབ་བམ་ཞེས་
དྲིས་བྱང་། ངས་ང་རང་གིས་ད་དུང་སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཐུབ་མོད། ཨ་ཕས་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་བརྟུག་མེད་
ཅེས་སྒྲིག། དེ་ནས་སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་ཨ་ཕའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ཏེ་བྱིས་པར་དེ་ལས་ཀྱང་སྦྱོང་
འདོད་གྱི་མོས་པ་ཡོད་ན། འོན་ཏེ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། བྱོད་གྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་ཁོ་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་
བརྟུག་མེད་ཅེས་དྲིས། ཨ་ཕས་དུས་ཆོད་གཉིས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ནི་ཁ་ཨར་ལྟ་བུའི་སྐྱུ་གྱའི་ན་ཆོད་
ལ་བལྟས་ནས་བཤད་ན་འདང་ངེས་རེད་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་མང་པོའི་བྱ་དངོས་རྒྱམས་ལ་ཁོ་རང་
ཉིད་སློབ་སྦྱོང་བྱ་བར་འགྲོ་འོས། དཔེ་ཆར་དགའ་ཞིང་བཙོན་པ་ཆེ་བ་ནི་ལེགས་པའི་དོན་ཞིག་
ཡིན་ཡང་། ཉིན་མཉམ་པོར་དཔེ་མཛོད་དུ་འདྲུག་དགོས་དོན་མེད། ཅེས་བཞུང་བྱང་། སྐྱུ་ཞབས་
ཁྱ་ཡིན་ལ་མཆན་པའི་ངང་ཨ་ཕར་ལྟ་བཞིན་ངར་བ་རེད། ངར་བ་རེད་ཅེས་བཞུང་བྱང་། ངས་
ཨ་ཕར་ད་དུང་སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་དང་ལྟན་དུ་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འགར་
སྒྲིང་མོལ་བྱ་དགོས་པ་རྟོགས་པས་གྲོགས་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཙལ་ནས་ཆེད་མོ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན།

ལུ་ཟས་ཀྱི་སྟོན་ལ་ང་རང་བྱིས་དུ་ལོག་པ་དང་། སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་གྱིས་ང་རང་རྒྱུ་
རྟོགས་ལས་ཡར་ལངས་པ་མཐོང་སྟེ་ངའི་ལག་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་དངོས་ནས་བྱིས་པ་ཡག་པོ་
ཞིག་རེད། བདག་གི་ཐེས་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་བྱོད་དུ་འང་ཐབས་ལམ་འདི་ངེས་པར་དུ་ལག་
བསྟར་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་བུའི་སྐྱུ་གྱའི་ཐབས་ལམ་འདི་ངས་པ་མ་གཞན་རྒྱམས་
ལ་འང་རོ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བདག་ལ་བསྟོད་བསྟུགས་མཛད།

སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་ངས་ཐད་ནས་བལྟས་ཆོ། ཁོས་ཨ་ཕའི་ལྟ་བུ་ངེས་ལེན་
བྱས་ཟིན་པ་ཤེས་སོང་། ཁོ་རང་ཕྱིན་ཐེས་ངས་ཨ་ཕར་བྱོད་གྱིས་ངེ་ལྟར་སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་ཡིན་ལ་
བྱོད་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་དང་ལེན་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས། ཨ་ཕས་སྐྱུ་ཞབས་ཁྱ་



ཡིན་ནི་ནམ་རིག་ཤོད་ལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པའི་སློབ་གསོ་མཁས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཁོ་
ནི་ད་དུང་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་མི་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་སློབ་གསོའི་ཐབས་ལམ་ལགས་སོ་
ཡིན་ན། ཁོས་མཚོགས་སྤྱད་དང་དང་ལེན་ལོས་བྱེད་ཅིས་གསུངས་བྱུང་།

ད་ལྟ་ང་རང་ལོ་ན་སྟུང་ཅུ་ལ་སོན་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་བྱ་སྤྱུག་ཀྱང་ཡོད། འོན་ཏེ་
མི་མང་སོ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ངའི་ཚུང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་ཚུལ་དང་། ཉིན་རེའི་སློབ་
སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཚུ་ཆོད་བཀོད་སྒྲིག་གི་སྒྲོར་འདྲི། ངས་རྒྱན་དུ་ཁོ་ཆོ་ལ་ཉིན་རེར་ཚུ་ཆོད་གཉིས་
ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་བཤད་པ་ཡིན།

ཨ་པའི་བསམ་པར་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་བྱིས་པར་མཆོན་ན་ཚུ་ཆོད་གཉིས་ནི་ཆེས་རིང་བའི་
ཚུ་ཆོད་རེད། ན་ཚུང་བྱིས་པའི་ནམ་རིག་དེ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་སྒྲིམ་མི་ཐུབ།
དེ་བས་ཚུ་ཆོད་གཉིས་ལས་བརྒྱལ་བའི་སློབ་སྦྱོང་ནི་ཚུ་ཆོད་སྟོང་ཟད་དུ་བཏང་བ་རེད། འོན་
ཀྱང་དེང་སང་བྱིས་པའི་སློབ་གསོ་སྐབ་བཞིན་པའི་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་
རབ་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་གཉོར་བའི་ཐབས་ལམ་ནི་བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཡུན་ཆོད་མེད་དུ་
བརྒྱུངས་པའོ། སློབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཡུན་དེ་ལྟར་རིང་ན་དེ་ལྟར་བཟང་བའི་ནོར་འཁྲལ་གྱི་ལྟ་
ཚུལ་འདྲིན།

བརྗོད་མ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ན་ཆོད་ཅུང་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་དང་དར་མ་ནམས་ལ་མཆོན་
ན་ཁོང་ཆོའི་རང་གཟུན་གྱི་ནུས་པ་ཅུང་ཤོད་པས་ནམ་རིག་སྒྲིམ་པའི་དུས་ཡུན་དེ་ན་ཅུང་བྱིས་
པ་ལས་ཅུང་རིང་བྱིན་ཡུན་རིང་གི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བྱུང་འབྲས་མི་དམན་པ་རེ་འབྱུང་གི་དུ། འོན་
ཀྱང་འདི་ནི་བྱིས་པ་ནམས་ལ་གཏན་ནས་མི་འཚམས།

ཕན་འབྲས་དམན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐབས་ལམ་སྦྱོང་པ་ནི་ཚུ་ཆོད་ཟད་ཕོན་ཞིག་སྟེ།
གལ་ཏེ་ཚུ་ཆོད་གང་ལགས་ངང་སྦྱོད་མ་ཐུབ་ཆེ། ཚུ་ཆོད་དེ་ལས་མང་སོ་སྦྱད་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་
ཅུང་ངལ་བ་འབྲས་མེད་རེད། མདོར་ན་ཕན་འབྲས་ཨང་དང་པོ་དང་། ཚུ་ཆོད་ཨང་གཉིས་པ་
སྟེ་གལ་ཏེ་ཚུ་ཆོད་གང་ལགས་ངང་སྦྱོད་ཐུབ་ཆེ། སློབ་སྦྱོང་དང་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཅུང་ཚུ་ཆོད་
ཉུང་དུའི་ནང་འབྲས་བྱ་ལྡིད་ཏིག་ཏིག་ཅིག་ལེན་ཐུབ།

འཆོ་བའི་ཁྲོད་ང་ཆོས་ཀྱང་ཉག་ཏུ་འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་ཐུབ། བྱིས་པ་ལ་
ལ་ཞིག་ལ་རབས་ཚུལ་མཐུན་དང་སྟོག་ཅོ་མདུན་དུ་ལངས་ན་འང་ཁོ་ཆོའི་ཁྲད་པ་དེ་གཏན་

ནས་འཁོར་སྐྱོད་མི་བྱེད་པར་ཉང་ནས་བསྐྱད་པས་བསམ་སྒྲུབ་འདུ་ཤེས་དེ་དཔེ་ཆ་དང་ཁ་ཐག་
 རིང་། འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཅི་འདྲ་ཞིག་མཆིས་སམ། འདི་ནི་ཚུ་ཆོད་སྟོང་
 ཟད་ཁོ་ན་རེད། དོན་དངོས་སུ་དགའ་སློབ་ལྟ་བུའི་བྱིས་པ་རིག་ཤོད་འབྲུང་བཞིན་ཏུ་སྤོ་བེད་ད།
 གལ་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་སུ་ཚུ་ཆོད་འབྲས་ཤོར་སུ་ཉག་ཅམ་ཡང་མེད་པར་གང་ལེགས་ཀྱིས་
 བེད་སྦྱོད། སློབ་སྦྱོང་བྱ་རན་དུས་སློབ་མཆས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་འབད་འབྲངས་དང་། ཅེད་འཛོར་
 རོལ་དུས་ས་ཁྲིང་གནས་ཁྲིང་བྱེད་བཞིན་ཅེད་མོ་ཅེ་དགོས། གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་
 འདི་ལྟར་སྦྱབ་ཆེ་གོ་ལའི་སྟེང་བྱིས་པ་རིག་ཤོད་མང་པོ་འབྲུང་བར་གདོན་མི་བ།

གསུམ། བྱོགས་མང་མོར་སློབ་སྦྱང་བསྐྱེད་དགོས་པ།

བྱིས་པ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་དུས་སེམས་ལ་ངེས་པར་བབྱང་དགོས་པ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་
 ན་ནས་བྱིས་པར་ཤེས་བྱ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་སློབ་རིག་སྒྲིམ་དུ་འཇུག་མི་འོས་ལ། གལ་ཏེ་དུས་ལྟན་
 རིང་ཅམ་བྱིན་ཆེ་རོ་བོ་དཔེན་པའི་ཆིག་རྒྱུད་གི་སློབ་སྦྱོང་འདིར་བྱིས་པ་སུན་སྦྱང་སྦྱེ་སྟེ།
 དེས་ན། ཇི་ལྟར་བྱིས་པ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་བར་སློབ་སྦྱང་སྦྱེས་ཤིང་ཁོ་ཆོ་དགའ་སྟོའི་དང་དེ་ལ་འཇུག་
 འདོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། བདག་གི་ཨ་པའི་ཐབས་ལམ་ལྟར་ན་དེ་ནི་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་
 ཐད་ནས་བྱིས་པར་སློབ་སྦྱང་འདྲ་མིན་བསྐྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་ཏེ་སློབ་སྦྱང་གི་ཆར་གཞིའི་སྟེང་
 ནས་བྱིས་པ་ནམས་བདེ་ལེགས་དང་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འཇུག་ཐུབ། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་བྱིས་
 པའི་རྩལ་བཅོན་གྱི་རང་བཞིན་དང་རང་འབྱུལ་གྱི་ངོ་བོ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་སྦྱབ་པར་མ་ཟད།
 ཡར་རྒྱས་ཀྱང་བྱ་ལྟར་དགྲུང་ལ་སྒྲེགས་ཀྱས།

ཨ་པས་བདག་ལ་སློབ་གསོ་བྱ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཤེས་བྱ་ཆེ་སྒྱུ་ན་ལ་སློབ་སྦྱང་ལྟན་པ་
 ཞིག་བཟོ་བར་ལྷག་ཏུ་དང་དོད་བྱེད། ཁོས་འབད་བཅོན་ཆེན་པོས་ང་རང་ཕྱོགས་གང་གི་ཐད་
 ལ་སློབ་སྦྱང་འཕེལ་བའི་ལམ་སྟོན་མཛད་པས་སྐབས་དེར་སྦྱེལ་བའི་འཆོ་བ་དེ་སུན་སུམ་ཆོགས་
 པ་ཞིག་ཏུ་བཏང་། ཨ་པའི་བསམ་པར་བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱང་འདི་དག་སྦྱེད་སྟེང་བྱེད་དུས་ཆེས་
 གལ་ཆེ་བ་ནི་དཔེ་ཆ་སྟོག་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་དཔེ་ཆ་སྟོག་པ་ནི་སློབ་སྦྱང་ཀྱན་གྱི་
 འབྲུང་ཅ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོས་དཔེ་ཆ་བདམས་གསེས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཅིགས་ཆེན་བྱེད། མི་ཞིག་
 དཔེ་དེབ་གང་འདྲའི་རིགས་ལ་དུངས་པ་ཡོད་ན་མི་དེས་བསྐྱགས་པའི་ཐོག་མའི་དཔེ་དེབ་གྱི་
 རིགས་གང་ཡིན་ཐག་ཆོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་བྱིས་དུས་སུ་བསྐྱགས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་



མི་དེའི་མི་ཚེ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ཨ་ཕས་བདག་གིས་བྱས་དུས་སུ་བསྐྱགས་པའི་དཔེ་
དེབ་ལ་ལྷག་ཏུ་བཅི་འཛིག་བྱེད།

ང་ལ་དཔེ་སློག་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་དུས། ཨ་ཕས་ཐབས་ལམ་ཐུན་བྱ་འགའ་སྟེ། སྤྱིར་
བྱིས་པ་སྦྱང་ལ་ཉན་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་དགའ་ཞིང་ལྷག་པར་དུ་ལོ་ན་ཅུང་ཕྱ་བའི་བྱིས་པ་ནམས་དེ་
བས་ཀྱང་དགའ། སྦྱང་བཤད་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་ཤེས་སྦྱང་གཏམ་བཤད་པ་དེས་
བྱིས་པའི་ཤེས་བྱ་རྗེ་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བྱུང་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བྱིས་པས་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བའི་
དཔེ་དེབ་སློག་འདོན་བྱུང་བའི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆ་བར་ཡང་འཇུག་བྱུང་བ་ཤེས། ཁོས་སྦྱང་བཤད་
དུས་ནམ་ཡང་གསོན་ཉམས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་རབ་རྟོག་གི་ཉམས་འཇུག་དང་། གསོན་ཤུགས་
རྒྱས་པའི་སྐད་ཆ། ད་དུང་ལག་བྱང་གི་ཉམས་འཇུག་བཅས་སྟོན་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་སྐབས་
རེར་ཡར་ལངས་ཏེ་སྦྱང་གཏམ་ནང་གི་མི་སྣའི་གཞུགས་དབྱིབས་ལ་ལད་སྒོམ་བྱེད་བཞིན་
སྦྱང་གི་འཕེལ་རིམ་མ་མཐུད་དེ་གོང་དུ་སླེལ། དེ་དུས་ང་རང་ཡང་སྦྱང་གཏམ་དང་དབྱེར་མེད་
དུ་འབྲེལ་པས་དུས་ཉིག་ཏུ་རང་དབང་མེད་པར་ཁོ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུག་ལག་གཡུག་བྱེད།
འོན་ཀྱང་ཁོས་ཉིག་ཏུ་ཆེས་སློང་གི་མཚམས་ནས་ལམ་སེང་མཚམས་འཛིག་པར་མ་ཟད།
ད་དུང་བདག་ལ་སྦྱང་འདི་དཔེ་དེབ་དེ་ཡི་སྟེང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ནས་ང་ལ་སློག་འདོན་ཁོད་སློ་
སྦྱང་འཆོལ་བའི་སྐལ་མ་བྱས།

ཨ་ཕས་གསོ་སྦྱང་འོག་ང་རང་སློག་འདོན་ལ་སློ་སྦྱང་དག་པོ་སྟེ་བར་མ་ཟད། རོལ་དབྱངས་
ལའང་སློ་སྦྱང་ཟབ་མོ་སྟེ། རོལ་དབྱངས་ཁོད་མཛེས་སྦྱང་ཉམས་སུ་ཁྱེད་བྱུང་།

རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྟན་ངག་པ་གིག་ཉིག་གིས་སྟོན་ཆད་ལྷས་ཏུ་ཅག་ལ་བསྐྱལ་བའི་
མཛེས་པ་ཡི་ཆོར་སྦྱང་དེ་མི་བརྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་ཉིག་ཏུ་རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་། སྟན་
ཆོམ་གྱིར་འདོན། རི་མོར་གཞིགས་པ་བཅས་ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས། དེ་བས་བྱིས་པ་རོལ་
དབྱངས་དང་མཐུད་སྟེལ་བྱ་བ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་རེད། གནའ་དུས་སུ་མི་ཞིག་གིས་གཞས་
གཏོང་བར་མཁས་པའི་མི་དེ་གཞས་གཏོང་མི་ཤེས་མཁན་ལས་ཆེ་ཐག་རིང་ཞེས་བརྗོད་ལ་
འདི་ནི་གཞས་མཁན་དེའི་སེམས་ཁམས་ནམ་ཡང་སློ་བདེ་བག་ཐེབས་ཡིན་པའི་རྒྱུ་རེད།

ང་ཆོས་མི་ཡོད་ཆད་རོལ་དབྱངས་མཁན་པོ་དུ་འཇུག་དུ་འཇུག་མི་བྱུང་ལ་དེ་ལ་
དགོས་པའང་དེ་འདྲ་མ་མཆིས་ཏེ། ཡིན་ནའང་འཛིག་རྟོག་འདིར་རོལ་དབྱངས་རྒྱུང་བྱང་ཅམ་

ཡང་མི་ཤེས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ལས་ངན་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཤེས་ཀྱང་ཉུང་མཐར་
ཡང་དེ་ཉིད་ཚུངས་ཏྟགས་བྱེད་ཤེས་དགོས། མི་སྒྲིན་པ་འགའི་བསམ་པར་བྱས་པ་རོལ་དབྱངས་
མཁས་ཅན་དུ་འགྱུར་འདོད་མེད་ན་ཁོ་ལ་རོལ་དབྱངས་བསྐྱབ་པ་ནི་ཚུ་ཆོད་སྟོང་ཟད་དུ་
བཏང་བ་རེད་སྟེ། འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ནོར་འཁྲལ་ཁོན་རེད། སྒྱ་ཆལ་གྱི་ཆ་ཅན་ཡང་མེད་
པའི་མི་ཆོ་ནི་ཆ་སྟོར་མེད་པའི་ཐུག་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད། བྱིས་པའི་མི་ཆོ་གཅིག་པོ་བདེ་
སྦྱིད་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་འཆོ་བའི་ཁ་དོག་རྣམ་པར་བཟྱ་བ་ཞིག་འབྱུང་བྱིར་པ་མར་བྱས་པ་ཆོར་
ཆོམ་རིག་དང་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྟོང་བརྟར་འདྲོམས་པའི་འོས་འགན་ཡོད།

ཨ་ཕས་བསམ་པར་ཆོ་འདིར་རོལ་དབྱངས་ཤེས་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་རེད་སྟེ། ཁོས་
ང་རང་ཚུང་དུ་འདི་དུས་ནས་རོལ་དབྱངས་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱུན་ཅི་ཐུབ་
བྱས་ཟེར། ང་སྦྱེས་ནས་ཅང་མ་འགོར་བར་ཁོས་༡་༢་༣་༤་༥་༦་༧་བཅས་སྒྲགས་པ་མི་འདྲ་བ་
བདུན་ཐོན་པའི་ཆོང་ཚུང་ཞིག་བརྟུངས་ཏེ་ང་ལ་ཉན་དུ་བརྟུག་པར་མ་ཟད། ཨ་མའི་སྤངས་
པའི་སྤྱང་ག་ལ་ཉན་དུ་བརྟུག།

ཨ་ཕ་དུས་རྒྱན་བདག་དང་ལྷན་དུ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེད་མོ་ཆེ། དེ་དག་ལས་ཆེད་
ཐབས་གཅིག་ནི་ཁང་པའི་སྐྱག་ལས་དངོས་པོ་སྤྲས་ཏེ་ང་རང་ལ་འཆོལ་དུ་འདུག འདི་ནི་
བྱིས་པ་རྣམས་ཉག་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆེད་མོ་ཞིག་རེད། སྐབས་འདིར་ཁོས་ཚོ་སྤྱོད་དགོལ་བས་ཆེད་མོ་
འདི་དགའ་སྟོའི་རྣམ་པས་ཁེངས་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར། ཐེངས་ཤིག་ཁོས་དངོས་པོ་ཞིག་སྤྲས་ཏེ་ང་
ལ་འཆོལ་དུ་བརྟུག ང་རང་དངོས་པོའི་ཉེ་སར་ཚུང་ཅན་བྱིན་ཆོ་ཁོས་སེམས་ཚུང་བྱོས་སེམས་
ཚུང་བྱོས་ཞེས་མ་ལབ་པར། དེ་ལས་ལྷོག་ཞེ་ནོ་སྤྱོད་གི་སྐད་གདངས་རྒྱུ་ཉམ་དུ་བཏང་།
གལ་ཏེ་ཐག་རིང་དུ་བྱིན་ཆོ་སྐྱག་གདངས་རིམ་གྱིས་བསྐྱེད། གལ་ཏེ་ངས་གཟབ་ནན་ངང་རོལ་
དབྱངས་ཀྱི་འདོགས་འདྲིལ་ལ་མ་ཉན་ཆོ་སྐྱག་ཏུ་སྤྲས་པའི་དངོས་པོ་ཆེད་ཚུ་ཏེ་ཅང་དགའ་མོ་
རེད། ཐབས་ལམ་འདི་ངའི་ཉན་སྟོབས་ལ་སྟོང་བརྟར་བྱེད་པར་བྱེད་ཀྱས་ཆེས་ཆེར་ལྷན།

བྱིས་པ་ཚུང་དུ་ཆང་མ་དབྱངས་འགོས་ལ་དགའ་བས་ཨ་ཕས་འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ང་ལ་
སྟོང་བརྟར་བྱས། ངས་སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་ནས་བཟུང་ཁོས་ཐལ་ལྷག་བརྟུང་
པའི་རྣམ་པས་ལག་བྱང་བརྟུངས་ཏེ་ང་ལ་ཉན་བྱེད་དུ་བརྟུག ཅང་མ་འགོར་བར་ཁོས་ང་
ཚུང་ཞིག་ཉོས་འོང་སྟེ་ང་ལ་ཐལ་ལྷག་ལྟར་ང་པོ་རུང་དུ་བརྟུག དེ་ནས་ཅང་མ་འགོར་བར་



ཁོས་ཡང་གིང་ར་ཞིག་ཉོས་ཏེ་ང་ལ་རུང་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད། རྒྱ་སྟན་ཅིང་མོང་ཅེ་པའི་
འགོ་བཅུགས།

ང་རང་ཆུང་དུས་ནས་ནི་སྤྱིང་སོགས་རོལ་ཆས་ཅིང་རྒྱར་དགའ་བ་དང་། ཨ་པས་ཁྱད་
ཆོས་འདི་དམ་དུ་བབུང་ནས་བདག་ལ་སྤྱིང་བཟར་མང་པོ་བྱེད་པའི་སྐུལ་མ་བྱས། ཞོར་དུ་
བདག་ལ་ཨ་པས་རོགས་རམ་འགའ་གནང་ཆེ་ངས་རང་གིས་དབྱངས་འདྲ་མིན་ཚོམ་བཞིན་
ཡོད་ལ་དེ་མིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསར་སྟོན་བྱས་པའི་དབྱངས་ཏེ་ནམས་ཟིན་ཐོའི་སྟེང་བཀོད་
ཡོད།

ཨ་པས་རོལ་ཆས་སློབ་དུས་ཆུལ་ནུས་ཁོ་ནར་དོ་སྤང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད།
སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་ངེད་ཆང་གི་བྱིམ་མཆོས་ཤིག་གིས་སྟོན་ཆད་ཁོ་ཆང་གི་བྱིས་པར་ཞོག་ལེན་
ཆུང་པའི་དགོ་ཆན་ཞིག་གདན་ཞུ་བྱས། ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཁོས་བྱིས་པར་ཆུལ་ནུས་སྤྱིང་
བཟར་ཁོ་ན་ཁྲིད་པས་དེས་བྱིས་པར་ཞོག་ལེན་དགོལ་སྤངས་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་པར་ཞོག དེ་
ལས་ཕྱོག་སྟེ་རོལ་དབྱངས་ལ་ཞེ་མེར་ལངས་སུ་བཅུག ཡིན་ནའང་བདག་ལ་ཞོག་ལེན་ཆུང་བ་
ཁྲིད་མཁན་གྱིས་ཐབས་ལམ་འདི་སྤྱད་མེད་དེ་ངས་ཞོག་ལེན་ཆུང་བ་སྤྱིང་བཟར་བྱེད་དུས་ཨ་
པས་ནི་སྤྱིང་དགོལ་ཏེ་རམ་དགོལ་བྱས་པས་བདག་གི་དགའ་སྤང་དང་། ཞོག་ལེན་སློབ་པའི་རོ་
ཐོ་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན། དེ་བས་ངས་ནི་སྤྱིང་དགོལ་བ་དང་། ཞོག་ལེན་ཆུང་བ་འཐེན་པའི་བྱུང་འབྲས་
ཀྱང་གིན་དུ་འབྱར་ཐོན་ཡིན།

བཞི། ཆེས་ཐན་འབྲས་ཅན་གྱི་སློབ་འདིན་བྱེད་ཐབས།

བདག་གི་སྤྱིང་བས་བདག་ལ་བཤད་དོན། དོན་དངོས་སུ་ངས་བསམ་པར་སློབ་སྤྱིང་ལ་
ནན་ཏན་ཅན་གྱི་མི་ནམས་ལའང་གཅིག་ཀྱང་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། དེ་ནི་སློབ་འདིན་ཏེ་
སློབ་སྤྱིང་གི་ཁྲིད་དུ་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་རེད། དེང་སང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
སྟན་ཆོངས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱིད་བཞིན་སློབ་འདིན་བཅན་ཆུགས་ཀྱིས་འཇུག་བཞིན་འདུག དེ་ནི་
དེ་བ་ནང་གི་བཟོད་བྱའི་སྟེང་པོ་ལྟ་ཆུགས་ཀྱིས་ཁྲིད་པར་བཅུག་པ་དེ་རེད། དོན་དམ་དུ་སློབ་འདིན་
ལྟ་ཆུགས་ཀྱིས་འཇུག་པ་དེས་གོ་བ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ལེན་མི་བྱུང་ལ་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་
ཡིད་ལའང་འཇུག་དགའ་བར་མ་ཟད། ཡོན་ཏན་མ་ལུས་ཁོག་དུའང་གཏན་ནས་འཇུག་མི་བྱུང་
གལ་ཏེ་སློབ་པ་བཅུག་ནའང་དེ་ནི་ཟིན་ཐོའི་ཆུལ་གྱིས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཟིན་བྲིས་སུ་བཀོད་

པ་ལས་དེའི་བརྗོད་དོན་རྟོགས་ཐབས་བྲལ། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གྲུབ་འབྲས་གཡུང་ཟ་སྒྲངས་པའི་མི་
 སུ་ཡིན་ཅུང་བཅན་ཚུགས་ཀྱིས་སྒོར་བརྒྱག་པར་བརྟེན་ནས་ལམ་སྟོངས་བྱུང་བ་གཅིག་ཀྱང་
 མེད། གནས་ལུགས་འདི་ཤེས་ཡོན་ཤན་བྱ་ལྡན་པའམ་སྒོ་སེམས་གཅིག་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྒོ་བསྐྱེད་
 བྱེད་མཁན་མི་ཆང་མས་རྟོགས་བྱུང། སྒྲུབ་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་འདི་དག་གིས་ཀྱང་དོན་གྱིས་བྱུག་
 པའི་ལྟ་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བཞག་ཡོད་དེ། “ངས་གོ་བ་ལོན་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་བྲན་གྱི་མི་
 འདུག བྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཅི་ཞིག་སྒོ་རྩོམ་དེས་སུ་བརྒྱག་ཟེར་བ་ཡིན་”ཞེས་པ་འདི་ནི་ལེ་ཏུ་མེ་ལ་
 སེས་སྒྲུས་པའི་སྐད་ཆ་རེད། “དཔེ་ཆ་བཅན་ཚུགས་ཀྱིས་སྟོག་མཁན་ནི་དེལ་ཟན་ལྟར་སྒྲུབ་
 ཞིང་ཆོངས་”ཞེས་པ་ཡ་ལི་མི་ཉོ་ཉིག་གིས་བརྗོད་པ་རེད། “ངས་བསམ་སྒོས་གདངས་དབྱངས་
 འདི་དག་སྒོ་བརྒྱག་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ངས་ཤྲད་པ་སྤྱད་དེ་སྒོ་འཛིན་བྱས་ཆེ་ང་རང་རོལ་
 དབྱངས་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཏེ་ལ་ཅམ་ཡང་སྒྲེ་མི་སྤྱིད།”ཅེས་པ་ནི་སྟོན་པེ་ཏོ་སྟུན་གྱིས་གསུངས།
 ཡང་སྐོར་བསྐྱར་སྐོར་གྱི་སྒོ་འཛིན་བྱ་ཐབས་ནི་ཨ་ཕས་བདག་ལ་སྒོ་བ་གསོ་བྱེད་དུས་སུ་སྒྱུད་
 པའི་རུས་ལྡན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། གོ་བའི་ཁྲོད་ནས་སྒོ་འཛིན་ཡང་གལ་ཆེ་བ་བཤད་ག་
 ལ་དགོས། ཨ་ཕས་ང་རང་ལ་དཔེ་དེབ་ནང་གི་ཡིག་རྟོག་རེ་རེ་དང་ཆེག་དོན་རེ་རེ་བཞིན་སྒོ་
 འཛིན་བྱེད་དུ་གཏན་ནས་མི་འདུག་ཅིང་འདི་ནི་བདག་གིས་མཐོང་བའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་
 གིས་སྒོ་བསྐྱེད་བྱེད་སྒྲུངས་རེད། ཨ་ཕས་ནམ་དུས་ཡིན་ཡང་ང་ལ་གང་མཚུགས་ངང་རགས་ལྟ་
 བྱེད་དུ་འདུག་གིན་ཡོད། ཨ་ཕས་བསམ་པར་དཔེ་ཆ་སྟོག་པ་ནི་ཡིག་རྩོམ་པ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་
 པར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱའང་རྟོགས་འོས། འདི་ནི་རགས་ལྟ་སྟོག་སྒྲུངས་ཀྱི་དགེ་མཚན་རེད།

ཉིན་ཞིག་ངས་འཇར་མན་གྱི་ཡི་གེར་བཀོད་པའི་གནའ་བོའི་ལྷ་རིགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་
 ཉམས་རྒྱུད་ཅེས་དེབ་ཅིག་གཟབ་ནན་ངང་སྟོག་པའི་སྐབས་སུ་ཨ་ཕས་ཕལ་ཆེར་ངས་ཤོག་ལྷེ་
 ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་མ་བསྟོག་པ་མཐོང་པས་བདག་གི་གམ་དུ་བཅར་ཏེ་ང་ལ་“ཁ་ཨར། བྱོད་ཀྱིས་
 དཔེ་དེབ་ཅི་ལ་ལྟ་བཞིན་ཡོད་”ཅེས་དྲིས་བྱུང་། “ཨོ། ངས་ལྟ་བཞིན་པ་ནི་གནའ་བོའི་ལྷ་རིགས་
 ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཉམས་རྒྱུད་རེད་”ཅེས་བཤད། “འདི་ནི་དཔེ་ཆ་ལེགས་པོ་ཞིག་རེད། དེས་ལྷེ་
 རིགས་ཀྱི་ཡི་གེ་སྒོ་བ་པར་ཕན་ཐོགས་པར་མ་ཟད། རྒྱུད་ལ་ཤེས་བྱ་སྟན་སུམ་ཆོགས་པ་འདུག་
 བྱུང་།” ལྷ་རིགས་སྒོ་བ་པར་བན་པའི་ཨ་ཕའི་སྐད་ཆ་ཐོས་རྗེས་ “འདི་ནི་ལྷ་རིགས་མ་རེད།
 འཇར་མན་རེད།”ཅེས་ཁོང་ལ་དག་སེལ་བྱས། “ཨོ་.....མ་གཞི་འཇར་མན་རེད་ལ”ཟེར་བཞིན་

ཞེན་ཅམ་ལུས་རྒྱུ་ཡང་ཁོས་“འོན་ཀྱང་ངའི་བསམ་པར་ཁྱོད་ཀྱི་འཇར་མན་གྱི་ཚུ་ཆད་དེས་
དེབ་འདི་སྟོག་ཆེ་ཆེས་སྐབས་བདེ་ཡིན་འོས། འོ་ན་ཅིའི་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོག་པ་དེ་འདྲའི་དལ་
བ་ཡིན་ནམ།” “ཨ་ཡ། ང་དེ་ལྟར་དལ་བ་ནི་ངས་ནང་དོན་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱུ་ལས་ཡིག་
ངོ་མེ་ཆོད་ལ་ལྟ་གིན་མེད་པའི་ཁྱེན་རེད་”ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱས། “དེས་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་ཆོད་
རྒྱགས་ཤིག་ལེན། ཅི་ཞིག་སློང་རྒྱུ་ཡོད་མེད་ལ་བཞག་” ཟེར་བཞིན་ཨ་པས་བདག་ལ་དཔེ་
དེབ་ནང་གི་དྲི་བ་འདྲིན་འགོ་རྒྱགས། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་ངས་ད་ལྟ་ཕྱི་ལྷོ་གསལ་ཡོད་ཀྱི་སྟེང་
དེ་སེམས་སུ་ངས་ཐབས་བྱས་པའི་དྲུས་ཆོད་དང་། ས་གནས་པར་ཞོག ཐ་ན་བཞེད་བྱ་གཙོ་
བོའང་དྲན་དོགས་ན་རབ་རིབ་ཏུ་སྤང་། ངས་ཡ་མཚན་པའི་ངང་ཨ་པར་ལྟ་བཞིན་ད་ལྟ་རང་
གཟབ་ནན་ངང་སེམས་ལ་བབྱང་མོད། འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཞེད། སྐབས་
འདིར་ཨ་པས་ཡང་བསྐྱར་བདག་ལ་བཞུས་སྟེང་བའི་དཔེ་དེབ་འགའི་ནང་དོན་དྲིས་བྱུང་།
ངས་བསམ་བཞིན་དུ་སློང་མ་བཅུག་པའི་དོན་དག་དེ་དག་ལ་གསལ་གསལ་མིང་མིང་ངང་
ལན་སྟོན་བྱས་སོང་། ཨ་པས་ང་རང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་རྟེན་ཆུང་པའི་རྣམ་པ་དེ་མཐོང་བས་གད་མོ་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཤོར་སོང་། ངས་ཁྱོད་ཅི་ཞིག་ལ་དགོད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་ཨ་ཡ། ཞེས་དྲིས། ང་སྟེན་
ཕྱག་ཁྱོད་ལ་གད་མོ་དགོད་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་རང་བཞུས་པའི་དཔེ་ཆ་གསལ་པོར་ངས་མི་བྱུང་
པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྟེན་ཆད་བཞུགས་པའི་དཔེ་ཆ་སེམས་ལ་ལྟ་ལེར་བབྱང་བ་འདི་རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཞིག་རེད་ཅེས་དྲིས་བྱུང་། ངས་ཅི་ཡང་མ་ཤེས་པས་མགོ་བོ་འཕྲེད་དུ་གཡུག་ “< <ཉི་
རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཉམས་རྒྱུད>> ཅེས་པ་དེ་གཞུང་དཔེ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་ནས་དེ་ཉིད་སྟོར་
བཅན་འཇུག་བྱས་པ་རེད། འདི་ལྟར་སློང་རྒྱུ་ག་ལ་ལུས། དེ་ལས་སྟོན་ཆད་བཞུས་པའི་
ཚུམ་རིག་བཙམས་ཆོས། བསམ་བཞིན་སློང་རྒྱུ་ཐབས་མ་བྱས་ཏེ་ལ་སྟོན་སྟེ་བས་
ཐེངས་དུ་མར་སྟོག་ འདི་ལྟར་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ངང་ཁྱོད་ཀྱིས་སློང་རྒྱུ་ཟིན་པ་རེད།”
“དེས་ན་ངས་དཔེ་དེབ་འདི་ཅི་ལྟར་སྟོག་འདྲིན་བྱ་དགོས་སམ།” “ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ཉིད་ཚུམ་རིག་
གི་དཔེ་དེབ་བཞིན་སྟོག་ན་འགྲིག་གི་རེད།” “འདི་ནི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཙམས་ཆོས་ཤིག་
རེད། འདི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཡེང་གི་རྣམ་འཁྱར་བབྱང་ན་ག་ལ་འགྲིག་”ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། ཨ་
པས་གདོང་གི་འཇུག་པོར་ཉེ་བདག་ལ་གཟབ་ནན་ངང་“ཁྱོད་ཀྱིས་ས་སྟེང་འདིའི་དཔེ་ཆ་ཡོད་
དོ་ཅོག་ལ་ལྟ་སྟངས་གཅིག་འདྲིན་དགོས། རིན་ཐང་ལྟན་ལ་དོན་སྟོང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཐམས་



ཅད་དཔེ་ཆ་ལེགས་པོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་གཟབ་ནན་ཡིན་མ་ཡིན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད། སློང་ར་
བཅན་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་ནི་སློབ་སྦྱང་གི་ཁྱོད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱ་མི་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཚུམ་
རིག་བཅུམས་ཆོས་སྒོག་པ་ལྟར་དཔེ་ཆ་འདི་སྒོག་སྟེ་ཡང་དག་པའི་རང་ངོས་འཛིན་བྱ་བ་ཐུབ་ཆེ་
ཁྱོད་ཀྱིས་དེའི་ཡིད་འགྲུག་གི་རྩལ་པ་དེ་རྟེན་བྱུང་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་
ཅུམ་བཞུགས་པས་དེ་ཉིད་སློབ་པ་བཅན་འཇུག་བྱ་མ་དགོས་པར་ཁྱོད་ཀྱིས་དེའི་གོ་བ་ལོན་ཅིང་
ཡིད་ལ་བཟུང་སྟེ་སློབ་སྦྱང་ཡང་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་ཅིས་གསུངས་བྱུང་།

ཨ་པའི་གཏམ་ལ་ཉན་རྗེས་ངས་ཨ་པས་བསྐྱབ་པའི་བྱེད་ཐབས་བཞིན་གནང་བོའི་ལྷི་
རིགས་གྱི་དཔལ་ཡོན་ཉམས་ཀྱང་ཅེས་པ་དེ་སྒོག་པ་ཡིན། ཐོག་མར་བདག་གིས་དཔེ་ཆ་མིལ་
པོའི་བརྗོད་བྱ་དང་བྱུང་ཚུལ་སློབ་པ་བཅུག་ཅིང་གོ་དཀའ་བའི་ཆོན་པ་དང་ཆོག་དུམ་ལ་འཕྲད་
དུས་གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་ཞིབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་མེད། ཕྱིས་སུ་ཐེངས་གཉིས་པ་
དང་གསུམ་པར་ལྟ་དུས་ངས་གོ་མེད་ཆོར་མེད་རང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལ་
བཅུག་པ་ཤེས་སོང་།

ལ། ཆེས་རིག་ཁྱིད་ཐབས།

ཆེས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཆོན་རིག་གི་བྱེ་བྲག་ཅིག་རེད། དེས་བྱིས་པའི་གཏན་ཆོགས་
དང་མཐུན་པའི་བསམ་སློང་དང་གཏད་མེད་འཆར་ཡན་གྱི་རྩལ་པ་གསོ་སྦྱང་བྱ་བ་ལ། འོན་ཏེ་
དེ་ནི་སློབ་སྦྱང་བྲལ་ལ་རོ་བྱོ་བོར་བའི་རིག་ཆོན་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་ལ་སློབ་སྦྱང་མངའ་བའི་མི་ཉ་
ཅང་ཉུང་བར་མ་ཟད། ད་དུང་དེ་ལ་སློབ་འཕེལ་རྒྱ་དཀའ་མོ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ནི་བྱིས་པ་
ནམས་ཀྱིས་མི་སྦྱང་ཀ་མེད་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་བྱའི་ཆོན་ལག་ཅིག་རེད། པ་ལགས་ཀྱིས་སྟོན་
ཐབས་བརྒྱ་དུས་སྟོང་གིས་ང་རང་ཆེས་རིག་ལ་སློབ་སྦྱང་འཕེལ་དུ་བཅུག་ཡོད། ང་རང་གསོ་སྦྱང་
བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྱོད། ཨ་པས་རིག་ཆོན་མཐའ་དག་གི་ཁྱོད་ན་བྱིས་པའི་སློབ་འགྲུག་གི་རྩལ་པ་
དཔེན་པ་ཆེས་རིག་ལས་སྐྱུག་པ་གཞན་མ་རྟེན། རིག་ཆོན་གཞན་དག་སྟེ་སྟེ་ཁམས་དང་། རི་
དྲུགས། ས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཆེས་རིག་དང་བསྐྱར་ཆེ་དེ་དག་ཆང་མ་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་
མོར་དངོས་སུ་འབྲེལ་མཐུད་བྱ་བ་ལ་སློབ་དཀའི་ཆེད་འཛོའི་ཁྱོད་ཤེས་བྱ་མང་པོ་སློབ་ཐུབ་པས་
བྱིས་པའི་སློབ་མས་རང་བཞིན་གྱིས་འཕེལ་ངེས། ཆེས་རིག་ཁོ་ན་ནི་སྒོག་གྱུར་གྱི་རིག་ཆོན་
ཞིག་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་རྩལ་སྟོབས་ཁོ་ནར་བརྟེན་པ་ལས་ཆེད་འཛོར་དགའ་



བའི་བྱིས་པས་སློབ་སྦྱང་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཆོར་འགོ་

དང་པོ་ནས་ང་རང་ཅིས་རིག་ལ་མི་དགའ་བ་ཨ་ཕའི་ཉིན་ཐོ་ལས་ཤེས་བྱ། ཨ་ཕས་སྡོ་མོ་ནས་ཅེད་མོའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་དེ་གྲངས་ཀ་ཅིས་ཚུལ་དང་དེ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ནམས་ཆོག་མེད་དང་བདག་ལ་བསྐབས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཉོ་ཆོང་གི་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་བདག་ལ་སྒྲོར་མོ་ཅིས་ཚུལ་ལས་སྤོའི་དང་ཁྱིད། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོས་ང་ལ་སྒྱུར་ཐབས་མན་དག་སློབ་དུས་དགའ་ངལ་ལ་འབྱུང་བྱུང་། འདི་ནི་ང་རང་སྤྱིས་པ་ནས་བཟུང་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཞེན་ཁ་ལོག་ཐེངས་དང་པོ་རེད། བྱིས་སུ་ཁོས་སྒྱུར་ཐབས་མན་དག་གཞས་ཆོག་ཏུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ང་ལ་ལེན་དུ་བཅུག་ཀྱང་ད་དུང་སློབ་པ་འཕེལ་མ་སོང་།

ཐུགས་ཁུར་ཞིག་འདི་ལྟར་ཨ་ཕའི་སྤྱིང་ཁར་མདའ་བཞིན་བྱུག་པས་ཁོས་ང་ལ་འདིའི་ཐད་ལྟན་སྤྱིས་གྱི་མི་འདད་བའི་ཆ་ཞིག་མཆིས་སམ་སྤྱུང་ཡང་ཁོ་བསམ་སྒྲིའི་འཕྱར་སོ་འདི་ལ་གདོང་མ་ཐོབ། དེར་མཐུད་ནས་ཁོས་ཅི་ཞིག་ལ་ཁ་ཨར་ཤེས་བྱ་གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་བྱུང་བ་འབྲས་ལྟན་ཞིང་འཕེལ་རྒྱས་ལྡན་བ་ཞིག་དང་། དེ་ལས་ཅིས་རིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སུན་སྤང་སྤྱིས་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ཁ་ཨར་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་ཕྱོགས་གཙོ་གཉེར་བྱས་པ་ཨ་ཡིན་ནམ་སྤྱུང་། དེ་ནི་བྱིས་པའི་ཐུགས་བསམ་སྤྱིན་བྱེད་གྱི་ལུང་རྩལ་འོས་འཆ་མ་ཞིག་མིན་པ་མངོན་གསལ་རེད། ཁོའི་ཐུགས་བསམ་ནི་ང་རང་སློ་ཀུན་ནས་ཆ་མཉམ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱ་དང་། ཤེས་འཛོན་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་མཉམ་དུ་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཆོར་བྱུང་བ་ཞིག་བྱེད་བྱ་དེ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་ཡར་རྒྱས་ཅན་གྱི་མི་དེ་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཏུ་གཏན་ནས་ཆགས་མི་སྲིད།

ང་རང་ཅིས་རིག་ལ་སློབ་སྦྱང་དབེན་པའི་དུས་སྐབས་དེའི་རིང་པ་རྒན་སེམས་ངལ་གྱི་གཡང་ལ་ལྷུང་། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོས་ད་དུང་བདག་ལ་སྒྱུར་ཐབས་མན་དག་བཅན་གྱིས་སློ་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག་མེད། ཁོས་བཅན་ཚུགས་ལ་ཕན་འབྲས་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་པར་མ་ཟད། བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་འང་མི་ལེགས་པའི་ཐུགས་སྤྱོད་སྤྱི་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད།

ཐེངས་ཤིག་ཨ་ཕ་དང་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་གཉིས་མ་གྲོས་གཅིག་ཏུ་མཇལ་བས་ཨ་ཕའི་སེམས་ངལ་སེལ་སོང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་ནི་ཆོས་དཔོན་གྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན། ཁོ་ནི་ཅིས་རིག་སློབ་དཔོན་ཞིག་སྟེ། ཁོས་ཅིས་རིག་ཁྱིད་ཐབས་ནི་

དངོས་ནས་མཆོག་ཏུ་རྒྱུ་པ་ཞིག་རེད། ཐངས་ཤིག་ཨ་པ་ཆོས་དཔོན་ལ་གཟིགས་སྒྲོར་དུ་འགྲོ་
དུས་ཁོ་རང་བྱིམ་དེའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་མཇལ།

ཨ་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་གསན་རྒྱུ་ལྟོས་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་ཡིས་ཆོག་
གཅིག་གིས་དཀའ་བའི་འགག་འཕྲང་གཏོར། གལ་ཏེ་བྱིས་པར་ཅིས་རིག་སློབ་པའི་སློབ་མཆོག་
མེད་ན། དེ་ནི་ཕྱོགས་མཐའ་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་གཏན་ནས་མིན་པར་དེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིད་
ཐབས་ནོར་བ་རེད། རྒྱ་མཆོན་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་ལྡན་པའི་ངང་ཁོ་ལ་ཅིས་རིག་བསྐྱབ་མ་
ཐུབ་པས་ཁོས་ཀྱང་སློབ་མེད་པའི་ངང་སྦྱངས་པ་རེད། ཁྱོད་རང་ཉིད་སྐད་བརྗོད་རིག་པ་དང་།
རོལ་དབྱངས། རྩོམ་རིག་ ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་དྲུངས་པས་སློབ་ལྡན་པའི་ངང་ཤེས་བྱ་འདི་དག་
ཁྱིད་ཐུབ། རི་དྲགས་རིག་པ་དང་། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། ས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཁྱིད་པར་
ཡང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཀྱང་ལེགས་པོ་སློབ་ཐུབ། ཡིན་ནའང་ཅིས་རིག་
ནི་ཁྱོད་རང་ཉིད་དེ་ལ་དགའ་བ་མེད་པས་རོ་བྲོ་ལྡན་པའི་ངང་ཁྱིད་མི་ཐུབ་ཕྱིར་བྱིས་པའང་
ཅིས་རིག་སློབ་པར་སུན་སྦྱང་སྒྲུ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད། དེར་མཐུད་ནས་སུལ་དུ་བྱུང་བའི་མཁས་
པ་འདིས་ལྷག་བསམ་ཁོ་ལ་བའི་ངང་ཨ་པར་ཅིས་རིག་ཁྱིད་པའི་བྱེད་ཐབས་འགའ་བསྐྱབས།
ཁོས་ཐབས་ལམ་འདི་དག་སྦྱད་དེ་བདག་ལ་ཅིས་རིག་ཁྱིད་རྒྱུ་ལྟོས་ཐུབ་འབྲས་ནི་དངོས་གནས་
མི་དམན་པ་ཞིག་རེད།

སྐབས་ཐོག་དེར་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་ཡིས་བདག་གི་ཨ་པར་བསམ་
འཆར་འདི་ལྟར་བཏོན། ཐོག་མར་བྱིས་པ་ཅིས་རིག་ལ་སློབ་སྦྱང་སྒྲུ་འབྲུག་དགོས། དཔེར་
ན། སྔན་རྟོག་དང་སློག་གུ་ཤོག་ཐུམ་དུ་བརྟུག་སྟེ་པ་བྱ་གཉིས་ཀྱིས་རེ་རེ་བཞིན་བྲངས་ཏེ་སུར་
མང་ལ་བལྟ་དགོས། ཡང་ན་རྒྱན་འབྲུམ་སོགས་ཤིང་ཏོག་ཟ་དུས་དེ་དག་འབྲུ་གུའི་གྲངས་ལེན་
པའམ། ཡང་ན་གཡོག་མོར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་སྔན་མ་འབྲུ་དུས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འབྲུ་བ་
དང་ཕྱོགས་གཞན་ནས་རྒྱུ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྔན་མའི་གང་བྱ་རེ་རེའི་ནང་སྔན་རིལ་ཅི་ཅམ་
ཡོད་མེད་བཞེད་དགོས།

དེ་མིན་བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཤོ་རྟོག་ལུག་པའི་ཆེད་མོ་ཆེ་ཆོག་སྟེ། ཐོག་མར་ཤོ་རྟོག་
གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་བ་དང་། ཆེད་ཐབས་ནི་ཤོ་རྟོག་གཉིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གཡུག་རྒྱུ་དེ་རེད།
གལ་ཏེ་གསུམ་དང་བཞི་བྱུང་ཆོ། དེ་གཉིས་བསྒྲོམས་ན་སྐར་མ་བདུན་ཐོབ་པ་དང་། གལ་



ཏེ་གཉིས་དང་བཞི་འཕ། གསུམ་དང་གསུམ་འོང་ན། སྐར་མ་དྲུག་ཐོབ། སྐར་གྲངས་
འདི་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཤོག་བྱར་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས་ལ་ཅེད་ཐེངས་གསུམ་མམ་ལཱ་རྒྱུ་རྒྱུ་
སུ་སྒྲིམ་ཅིས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།

དེ་དུས་ང་རང་ཅེད་མོ་འདི་འདི་རིགས་ལ་ཏ་ཅང་དགའ། སྒྲིམ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ང་
རང་ཅེད་མོ་འདི་འདྲའི་ཅེད་དགའི་སྒོང་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་ལ་སྐྱེད་ཀྱིས་སྤར་བཞིན་སྒོ་བ་དཔོན་
ཆེན་མོ་ལོ་སུན་ཕུ་ལོ་མའོ་ཡི་བསམ་འཆར་ལྟར་ཐེངས་རེ་འདི་ཅེད་མོ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་ལས་
བཟུལ་དུ་མི་འདུག། རྒྱ་མཆན་ནི་ཅིས་རིག་གི་ཅེད་མོ་མཐའ་དག་གིས་ལྷན་ཤུགས་ཆེས་ཆེར་
བསམ་ཅེད་ཐེངས་གཅིག་སྐར་མ་གཅིག་ལས་བཟུལ་ན་ངལ་ཞིང་དུ་བ་ངས། ཅེད་མོ་འདི་
བདུན་ཕྲག་གསུམ་ལྟུག་ལ་ཅིས་རྒྱུ་ལ་ཆོས་ཤོ་རྟེན་གསུམ་མམ་བཞི། ཆེས་མང་དུས་དྲུག་
དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཆོས་སུན་རྟོག་དང་། སྒྲོག་གུ་ནམས་ཆོགས་གཉིས་ཏེ་གཅིག་
ཅན་གྱི་ཁག་གཉིས་སམ་གསུམ་དུ་བཤོ་བའམ། ཆོགས་གསུམ་ཏེ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཁག་.....
གསུམ་མམ་བཞི་བཅས་སུ་བཤོས་ཏེ་དེ་དག་གོ་རིམ་བཞིན་བསྒྲིགས་ཏེ་ཁག་རེ་རེ་མང་ཉུང་
བཅིས་ནས་མཐུག་འབྲས་ཤོག་བྱའི་སྒྲིང་བཤོད་ལ། ཕྱིས་སུ་གྲུབ་འབྲས་འདི་དག་སྐྱར་ཐབས་
མན་ངག་དུ་བཤོད་དེ་ཅིག་གྲུང་སྒྲིང་བཀལ། འདི་ལྟར་འོང་ཆེ་གཉིས་གཉིས་བཞི་འཕ་གསུམ་
གསུམ་དགུ་ཡི་གནས་ལྷགས་བག་ཐེབས་ངང་ཤེས་བྱ་བ་པར་མ་བཟད། དགའ་སྒྲོའང་ཏ་ཅང་ཆེ།
དེ་ལས་རྟོག་ཟིང་ཆེ་བའི་ཅེད་མོ་འདི་རིགས་བསྒྲིམ་ནས་སུ་མཐུད་དེ་ཅེད་ཆོག

ངས་མ་འོངས་པར་ཅིས་རིག་ཤེས་བྱ་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ཁྲོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཕྱིར་
ཨ་པས་དུས་རྒྱུན་ང་དང་ལྟན་དུ་ཆོང་ཁང་ནང་ཉོ་ཆོང་བྱེད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ། བཅོང་
དགོས་པའི་ཆོང་བོང་ནམས་རིང་བྱང་ལྟར་བཅི་དགོས་ལ་མང་ཉུང་ལྟར་ཡང་བཅི་དགོས་པར་
མ་བཟད། ཆོད་གཞི་ལྟར་ཡང་བཅི་དགོས། རིན་གོང་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རིན་གོང་ཡིན་ལ་
དུལ་ཡང་ཤོག་དུལ་ངོ་མ་རེད། ཁོང་དང་ཨ་མ་གཉིས་དུས་རྒྱུ་དུངས་ཕྱིས་པའི་ཆོང་
ཁང་དུ་འོང་སྒྲི་དངོས་ཟོག་འདྲ་མིན་ཉོ་བ་དང་། དུལ་ལོ་གཏོང་སྒྲོད་བྱེད། ངས་ཀྱང་རིན་
གོང་ལྟར་ཅིས་བཟུབ་སྒྲི་ཁོ་ཆོར་དུལ་ལོ་མཐའ་སྒྲོག་གིན་ཡོད།

ཨ་པས་འདི་ལྟར་སྒོ་བ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་ཕུ་ལོ་མའོ་ཡི་ཐབས་ལམ་གྱིས་བདག་ལ་



བདག་གི་སློབ་གྲྭ།

བསོད་ནམས་བཟང་པོས་བསྐྱེད།

ང་རང་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུར་བསྐྱེད་ལ་ཉེ་བའི་སྐྱབས་སྟེང་སྟོལ་དུ་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གཉེར་
བཡིན། མི་ཆེད་ལོ་ངོ་མང་ཆེ་བ་ཚུམ་རིག་ཐད་བཏང་ཞིང་ལྷག་པར་སྟན་པ་ལ་འབྲི་རྒྱར་
དགའ་བའི་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་སློབ་གྲྭ་གཉེར་རྒྱ་ནི་ངའི་འདུན་པ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བཞུགས་
མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཡང་ང་རང་བཞིན་གྱིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ལགས་པོ་ཞིག་ཡོང་རྒྱ་མ་རེད་སྟེ་
བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཆེས་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གསར་པ་ཞིག་སྟེ་ཉམས་ཐྱོར་མེད་
པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

རྒྱ་མཆོན་འདི་ལ་བཞུགས་པས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཅིའི་ཕྱིར་གཉེར་བ་ཡིན་ནམ་སྟེ་ནམ་
རང་གིས་རང་ལ་དྲི་བ་ཡང་ཡང་དྲིས་ཐྱོར། དྲི་བ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ཁ་སྐྱེད་སྐྱོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།
གང་ཡིན་ཞེ་ན་རྒྱན་གཏན་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ལ་བཞུགས་ནས་སློབ་གྲྭ་འདི་གཉེར་
བའི་སྐྱོར་སྐྱོད་ཆ་འདི་སྐྱབས་ཁོང་ཆོར་འདོད་པ་ཁེངས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལགས་པོ་ཞིག་ང་ལ་
བཤད་རྒྱ་མེད། གང་ལྟར་ཡང་། ངས་གུས་ཡིན་ཡང་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་བརྒྱུད་འདོད་དང་
བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་བརྒྱུད་པར་གཙོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་ངས་ཆེས་ཐོག་མར་སློབ་གྲྭ་འདི་གཉེར་བའི་བསམ་ཚུལ་ཞིབ་ཏུ་འདི་འདྲ་
ཞིག་རེད་ཅེས་བརྒྱུད་ཐབས་བྲལ་བར་དགོངས་སེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། བསམ་སྒྲིའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་
ཅིག་མང་གཏན་ཁེལ་ཞིག་གི་ཐོག་ཁང་པ་བཅིགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ནི་ས་པོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་

ཞིང་། རྫོང་པོར་གྱུར་སྐབས་ས་པོན་འདི་རེད་ཅེས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་ལོགས་སུ་དགར་རྒྱུ་
མེད། དེ་ལྟར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་ངས་སློབ་གཉེན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིའི་འབྲུང་ཁྱེན་
རགས་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་འཆར་ཡོང་གི་འདུག དེ་ནི་སློབ་གསོའི་ལྷ་གྲུབ་གསར་པ་ཞིག་ལས་
གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་བདག་སློབ་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བླ་མ་འཆར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
སྐབས་དེ་ནི་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ཤིན་ཏུ་མི་སྦྱིད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ངའི་ཐུན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་གཤིས་སྦྱོད་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་རྒྱུ་མེད་ལ་ང་རང་འགོ་སའི་སློབ་གྲུབ་དེའི་སྦྱོན་
ཆ་གང་ཞིག་མཐོང་ཡང་གསལ་བཤད་བྱེད་ས་ཡེ་ནས་མེད། ཅི་སྟེ་སྐབས་དེར་ངས་གོ་མེད་
ཆོར་མེད་ངང་བསྐད་ཆེ་པལ་ཆེར་ག་ལེར་ག་ལེར་གཞོན་ཤུགས་དེ་བཟོད་སྐབས་ཡོད་ངེས་རེད་
ལ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲུབ་ཆེན་མོ་བའི་ལག་འཁྱར་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་
གྲུབ་དེ་སློབ་གྲུབ་རང་རེད། མཐུན་ཁྱེན་མི་འདྲ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས་པལ་ཆེར་གཅིག་མཛུངས་རེད།

མཐུན་ཁྱེན་ཁོ་ན་ཅམ་ཡིན་ན་དེ་ནི་བྱིས་པ་ཆོར་ཡང་རང་གི་ཨ་མའི་བྱ་ཞོ་འབྲུང་
ནས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཨ་མ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀ་དུས་མཉམ་དུ་ཁ་བས་ལ་རོལ་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་
པར་མ་བཟད་དེ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་རྒྱགས་བྱེ་ཞིག་ཀྱང་རེད། བྱིས་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་
གནས་སྐབས་དེ་ནི་མི་དང་འཇིག་རྟེན་བར་ལ་དོན་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
པའི་སྒྲིབ་རྩོད་བྱུང་བ་ཐོག་དང་པོ་དེ་རེད། དེ་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བཆེ་དུང་ལས་བྱུང་བ་
ལས་བྱེད་དངོས་པོའི་གཏན་སྟོན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་གཏན་ནས་མིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ན་ངེད་ཅག་གི་བྱ་རབས་ཆོའི་སྒྲིམ་པ་ཆད་མེད་པ་དེ་ལ་ཡང་མི་ཆེའི་རིན་
ཐང་ཡོངས་སུ་གཞལ་བའི་ཆབ་རྒྱན་འདྲན་དགོས་ངེས་རེད་ལ། གསར་སྦྱེས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དེ་
ཆོར་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རེ་འདོད་སྒྲོང་དགོས།
དེང་སྐབས་ང་ཆོའི་སློབ་གྲུབ་ཁག་གི་ནང་སྟོན་ཁོས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱང་ཁམས་བསྐྱུན་རྒྱར་
དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་མ་བཟད་དུང་བཟོད་དཀའ་བ་དང་བྱུང་གསོད་ཆེ་བའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་
སྐྱུན་བཞིན་ཡོད། འདིས་ང་ཆོའི་བྱ་བྱུག་རྣམས་ལ་དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་བའི་རོ་མཆར་
ཅན་གྱི་ལག་ཚལ་དང་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཚལ་ལས་ཐོན་པའི་རང་གཤིས་དེ་ཉམ་ཤེད་ཀྱིས་
འཕྲོག་གི་ཡོད། དེ་ནི་མི་བྱ་སྦྱར་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལ་བྱུང་གསོད་བྱེད་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཅམ་ཞིག་
ལས་མ་འདས་ཤིང་། ཐོན་སྦྱོད་གཅིག་ཁོ་ན་བསྐྱུན་པའི་བཟོ་བྱ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན། སློབ་གྲུབ་ང་



ཆོར་བསྐྱུན་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒྲིའི་སྤྱི་སྒྲིམ་གྱི་ཐིག་སྤོང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཐིག་དེ་བརྒྱུད་ནས་སློབ་གསོའི་ཡུར་བྱ་ཞིག་འབྱུང་གོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་ཆེའི་ལམ་བུ་ནི་དེ་འདྲ་བའི་ཐིག་སྤོང་པོ་ཞིག་མིན་ཏེ། ཐིག་དེ་ཡོད་ཀྱང་ང་ཆོ་ནི་དབྱངས་ཐག་ལ་ཅེད་རྒྱུ་དགའ་ཞིང་སློབ་གྲས་ཁ་རུང་གཏོང་སའི་བྱིས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། སློབ་གྲུ་ལ་མཆོན་ན་དུས་སྐབས་བཟང་ཤོས་ནི་ཏ་ཅང་ཁུ་སིམ་མེར་འཆི་བ་ལྟ་བུར་གནས་པ་དང་། ཆ་སྒྲིམས་ལ་མངེས་ཤིང་སྟབས་བདེ་པོར་གནས་ན་འཇུག་པ་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན་འདི་ནི་སློབ་གྲུར་འགྲོ་སྐབས་ཡིད་ཏ་ཅང་སུན་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན། ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་ང་རང་གི་འཇིག་རྟེན་ངའི་གཡམས་གཡོན་ནས་ཡལ་འགྲོ་བ་ཆོར་ཞིང་། ང་ཆོར་ཐོབ་པའི་འཇིག་རྟེན་ནི་ཤིང་གི་རྒྱབ་སྟེགས་ཡིན་ལ། ངའི་ངོ་གདོང་ན་ལོང་བའི་ཅེར་སྒྲངས་འདྲ་བའི་ཏ་ཅང་སྤོང་པོའི་ཀྱང་གིས་ཅེར་འདུག

ཁོང་ཆོས་སྦྱོར་བའི་གཏམ་དཔེ་ནི་མཁས་པ་སློབ་པའི་དུས་ན་སྟུག། བདེ་བར་འདོད་ལ་མཁས་མི་སྤིང། ཁྱེད་པ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་སྤྱ་བྱ་རྣམས་ལ་སྤྲིག་ཆས་བསྐྱོན་ནས་ཡར་བས་བཟང་སྟོང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་ལྟ་ལུ་འདྲ་དང་འཕྲད་ནས་དབྱལ་བའི་ཡལ་དུ་འདྲེན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ངའི་བསམ་སྒྲོས་ཀྱང་ཏ་ཅང་དམ་པའི་སློབ་གྲུའི་བྱི་ཐུམ་དེ་མི་གོན་ཐབས་མེད་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་དཔོན་རིགས་བྱ་མོ་ཞིག་གི་འདུར་རྟ་བདག་གི་རྐང་པར་གཡོགས་པ་ལྟར་སྒྲེ། དུས་རྟག་དུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ན་ནས་ཤག་ཐུས་བརྒྱབ་པ་དང་བརྟན་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་འདྲའི་བག་ཆགས་དེ་ངའི་རྒྱུད་ལ་མ་འཇགས་གོང་ང་རང་གནས་སྒྲངས་དེ་ལས་ཐོས་ཐར་བྱུང་བ་རེད།

ངས་ནི་ང་དང་འདྲ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་ཆེད་མཁས་པའི་ཉེས་ཆད་ཆང་མ་འཁུར་དགོས་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་བཅའ་གཞི་དེ་དག་ལས་ང་རང་ཅང་དེ་མ་ཐར་བ་དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དགའ་འོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་བཅའ་གཞི་དེས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཐུག་ཆོས་ལོར་འཁུལ་འདིའི་འོག་དུ་དགའ་སྟུག་ཅི་འདྲ་སྟོང་བཞིན་པར་གོ་རྟོགས་སྟེ་ཅུ་འདུག་གི་འདུག

དེ་ལྟར་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་མི་ཆོས་བྱིས་པར་སློབ་གསོ་སྟོང་སྟངས་དེ་དགོན་མཆོག་གི་འདུན་པ་དང་རྒྱལ་འགལ་དུ་སོང་བས་རེད། ཆོང་ལས་གཉེར་བ་ནི་ང་ཆོ་རང་ཉིད་

ཀྱི་ཁི་ཡན་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས་ཀྱང་རང་གི་དགོས་མཁོ་སྤྱོད་ཆེད་དེ་དང་
འཆམ་པའི་འཆར་གཞི་རེ་འདིར་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞུང་ལས་ཁང་གི་བཀོད་སྲིད་དང་
འཆར་གཞི་དེ་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་དང་འཆམ་པོ་ཡེ་ནས་མེད། མ་ཟད་བྱིས་པ་ནམས་
ནི་དགོན་མཆོག་གི་བུ་ཕྱག་ཤ་སྟག་གོ།

ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་གནད་དོན་འདི་ཁས་ལེན་བྱེད་དུ་སྐྱེས་པ་ལས་གནས་ཚུལ་
འདི་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱེས་པ་མིན། ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ས་ནས་ང་ཚོ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་
ངས་ཡིན་ཡང་ང་ཚོར་ངས་པར་བྱམས་བཅེའི་བསམ་སྒྲོ་ཆད་མཐོན་པོ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་མཐོན་ཤིན་ཏུ་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱོད་རྒྱ་ཚུལ་མིན་པར་རྒྱན་གཏན་འགྲོ་
བཤོངས་དང་ལྷན་དུ་བདེ་འཇགས་ངང་འཆོ་སྤྱོད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་ཚོར་འདུ་ཡོད་
པའི་སྟོབས་གསོ་འདི་འཆར་གཞི་ལྷན་པའི་ངང་ཉམས་དམས་སུ་བཏང་བར་མ་ཟད་དེ་དང་
ཁག་ཏད་དུ་ལང་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་གོམས་གཤིས་དེ་
འཇགས་སུ་བརྟག་ཅིང་། ང་ཚོར་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་སྟོབ་
པར་མ་ཟད། ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་འཛམ་གླིང་གཉིས་འགལ་སྟོང་ཉག་ཉག་ལ་སྐྱེན་གྱི་ཡོད།
དེས་ན་ང་ཚོར་མཁོ་བའི་སྟོབས་གསོའི་ཚ་དོན་ངོ་མ་དེ་སྤང་མེད་དུ་བཏང་ནས། དེའི་ཆབ་ལ་
གནས་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་འཇིག་རྟེན་དེ་
བོར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། ང་ཚོས་བྱིས་པ་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་བཅོམ་འཕྲོག་བྱས་ཏེ་དེའི་ཆབ་ལ་
ས་ཁམས་རིག་པ་སྟོབ་པ་དང་ཁོང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་ཕྱོགས་ཏེ་དེའི་ཆབ་ལ་བར་སྟོང་སྟོབ་གྱི་
ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཉན་འདོད་པ་ནི་གཏམ་རྒྱུད་ཡིན་ཡང་དེའི་ཆབ་ཏུ་ལོ་ཆོགས་མང་བའི་ལོ་
རྒྱུས་འཁྲིད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ནི་མའི་རིགས་སུ་སྐྱེས་ཀྱང་མའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བར་རོལ་དུ་མ་
བརྟག་པར། ཉན་མོངས་ཀྱི་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་སྤྲིག་པ་གསོག་པར་ཉེས་ཆད་འགལ་གྱི་ཡོད།
བྱིས་པའི་རང་གཤིས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་ངང་བར་ཆད་དེར་གདོང་ལེན་བྱས་ཀྱང་
མཐར་ཁོང་ཚོར་ཉེས་རྒྱུད་དང་ཆད་པ་བཅད་ནས་ཁྱ་སིམ་མེར་འདུལ་གྱི་ཡོད།

ཁུ་ཅག་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་བྱིས་པ་ནི་ཐལ་ཅེད་ལ་དགའ་བ་དང་། ཁོང་
ཚོས་མེ་རྟོག་ལ་དགའ་སྤང་བྱེད་པ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་རྒྱུད་བུ་སོགས་ལ་དེ་བཞིན་
དུ་དགའ་སྤང་བྱེད་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོ་དུས་ནམ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་



ཤོགས་ཁྱེད་པར་ཉོབ་སྒྲུང་ཡེ་ནས་སྒྲེ་གི་མེད། ཡིད་པངས་པ་ཞིག་ལ་པ་མ་ཆོས་སྒྲིལ་ཆོགས་ཀྱི་
 ལྷགས་སྒྲོལ་དང་རང་གི་གོ་མིང་ལ་བསམ་སྟེ་ཡིད་སྒྲོལ་བའི་གོ་མས་གཤིས་འདིའི་འོག་ཏུ་འཆོ་
 བཞིན་ཡོད། འདི་འདྲའི་གནས་སྒྲུངས་མང་པོ་ཞིག་ནི་བཙུག་ཐབས་ཏུ་ཅང་དཀའ་བ་རེད།
 གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་པལ་མོ་ཆེས་ནི་གནས་སྒྲུངས་ཁོ་ན་ལ་བརྟམས་ནས་བསྟན་པ་དང་སྒྲིལ་ཆོགས་
 ཀྱི་ལྷགས་སྒྲོལ་ཏུ་ཅང་གཅིགས་ཆེར་འདྲིན་གྱི་ཡོད་པས་རེད། འོན་ཀྱང་བྱིས་པའི་དུས་
 སྐབས་ནི་རང་དབང་མང་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་རང་དབང་མང་ཚུལ་དགོས་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་
 ཡིན་ཞིང་། རང་དབང་དེ་ནི་ཤུ་དོག་པའི་སྒྲིལ་ཆོགས་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་
 ལམ་ལྷགས་ལས་ཐར་བ་ཞིག་དགོས།

ངས་གནས་ཚུལ་ཞིག་གསལ་པོར་དྲན་པར། ཐེངས་ཤིག་ངའི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་
 རང་སློབ་ཁྱེད་ཆེད་རང་ཉིད་ཤིང་སྟོང་སྟེང་འཛེགས་ནས་དེའི་ཐོག་གི་ཡལ་ག་མང་ས་ཞིག་
 ཏུ་བསྟན་པས། གནས་ཚུལ་དེ་ཉམས་སྟོང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་སྒྲིག་འཇུགས་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་
 ཡོད་པར་གྲགས་པའི་དགེ་ཆུན་ཆེན་མོ་ཞིག་གིས་མཐོང་སྟེ་ཏུང་སངས་པ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་
 ཆགས་སོང་། སྐབས་དེར་ངས་“ཅི་སྟེ་ཤེས་དཔལ་རྒྱས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་མི་ཆེའི་ནང་ཤིང་
 སྟོང་དང་རྒྱབ་སྟེགས་གདམ་ག་ཁྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ཁོ་ན་ཡིན། ང་ཆོ་མི་
 ཆུན་པ་ནམས་ལ་གདམ་ག་དེ་མེད་པ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་དང་འདི་འདྲའི་སྟོང་ནས་མར་འབབ་ཏུ་འཇུག་
 དགོས་སམ།”ཞེས་སྐད་ཆ་མ་དྲིས་ཐབས་མེད་བྱུང་། ཏུང་སངས་པ་ཞིག་ལ་དགེ་ཆུན་ཆེན་མོས་
 སློབ་སྤྱུག་དེས་ཅི་ཤིང་རིག་པ་སློབ་སློབ་ཁྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་སྟོང་ཐོག་སྟོང་
 ཆོག་པར་མོས་མཐུན་བྱས་སོང་། ཁོང་གིས་མིའི་ཉམས་སྟོང་དང་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ཤིང་སྟོང་
 ཞིག་ལ་སློབ་སློབ་ཁྱེད་པ་དང་དེ་ཡང་ཆུན་རིག་སློབ་གི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཞིག་མཐོང་བ་
 མ་གཏོགས་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྟོང་གི་སློབ་སློབ་ཞིག་ལ་བཅི་ཡི་མེད། ཉམས་སྟོང་འདི་ལ་
 བརྟེན་ནས་བག་ཆགས་ཤིག་སྒྲེ་གི་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་རོ་སྟོང་བྱས་
 པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲས་བྱ་ཞིག་ཡིན། བདག་གི་སློབ་སྤྱུག་ཆོར་མཆོན་ན་ཤིང་སྟོང་བརྟགས་
 པའི་སློབ་སློབ་གང་འཆམ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཤིང་སྟོང་ལ་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་སྟོང་པོ་གང་
 ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་རྒྱ་པ་བཞག་ན་འོས་པ་དང་། ཡལ་ག་ཅི་ཙམ་ཞིག་གི་སྟེང་གྲུ་ཡངས་ཁྱེད་ན་
 འཆམས་པ། རྒྱག་སྤྲན་གང་ཙམ་ཞིག་གིས་གཞུགས་པོའི་སྟོང་ལྷགས་ཅི་ཙམ་བྲག་པ་སོགས་

ཀྱི་གནས་སྐབས་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ངའི་སློབ་མ་ཆོས་སྒྲོང་པོ་ལས་སེལ་རྟོག་ལེགས་པོར་
འབྲུ་ཤེས་པ་དང་། སྒྲོང་པོའི་སྒྲོང་དུ་ངལ་གསོ་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁའི་སྐབས་སུ་སྒྲོང་གསེབ་ཏུ་
ཡིབ་སྐྱངས་སོགས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་ཉིད་ལ་མཚན་ན་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་གྲོང་རྒལ་གྱི་
བྱིས་ཆང་ཞིག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་རུང་། ང་རང་གི་གོ་མས་གཤིས་ནམས་རིམ་པས་འགྱུར་
རྒྱུ་དང་ནི་ཅི་ཤིང་གང་ཡང་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་འཆོ་བ་ཞིག་ལ་རོལ་
དགོས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ངས་རང་གི་བུ་སློབ་ཆོ་ཤིང་སྒྲོང་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་
རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ཅི་བཞིན་ཡོད་ལ། ང་ཆོའི་འཆོ་བ་ནི་ཤིང་སྒྲོང་
དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངས་ཤེས་རྟེན་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤིང་
སྒྲོང་གིས་ལྷང་རྒྱས་དང་ནག་རྒྱས་སྤྱད་ནས་སོག་རྒྱང་ཐོན་སྤྱེད་བྱས་པ་ཙམ་མིན་པར། ཤིང་
སྒྲོང་ནི་སོག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ར་སྒྲོང་བྱབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དོན་དམ་དུ་ང་ཆོའི་རྒྱང་མཐིལ་གཉིས་ནི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སོག་ལངས་ལུས་པ་
དང་གོ་མ་པ་སློབ་པའི་ལག་ཆ་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་ལྷན་གྱིན་པའི་ཉིན་
སོག་མ་དེ་ནས་བཟུང་ང་ཆོའི་རྒྱང་མཐིལ་གྱི་བེད་སྤྱོད་ཏུ་དུ་སོང་ཡོད། རྒྱང་མཐིལ་གྱི་འོས་
འགན་ཏུ་དུ་སོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེའི་ཆེ་མཐོང་ཡང་རིམ་བཞིན་བརྒྱགས་ཏེ། ད་ཆ་ང་ཆོས་
རིན་གོང་དང་དབྱིབས། ཆ་ཆད་འདྲ་མིན་གྱི་རྒྱང་ཐུབས་དང་བསེལ་ལྷན། འདྲར་རྟ་སོགས་ལ་
བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཆོར་ཆོར་ཤེས་ལྡན་པའི་རྒྱང་མཐིལ་གྱི་ཆ་བ་
ཏུ་མིག་པ་ཞིག་མ་གནང་བར་འཁང་ར་དྲག་པོ་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བསྐྱེད་པས་ཡོད།

མའི་རིགས་ཀྱིས་ལྷན་ཆ་བ་ནས་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པར་ངས་རེ་བ་འཆང་གི་མེད།
འོན་ཀྱང་ང་ཆོའི་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རང་བྱུང་གིས་རིན་མེད་དུ་གནང་བའི་རྒྱང་
མཐིལ་དེ་བེད་སྤྱོད་མི་ཆོག་པར་ངས་སློ་ཅེ་བརྟན་པོས་ཁ་གཏད་གཅོག་ངེས་ཡིན། དོན་དངོས་
སུ་ང་ཆོའི་རྒྱང་ལག་གི་རེག་བྱ་ནི་སའི་གོ་ལ་དང་ཆེས་སློ་ཐག་ཉེ་ཤོས་དང་གོ་མས་འདིས་ལྡན་
པ་ཞིག་ཡིན། སའི་གོ་ལར་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲུར་གོང་ལ་སྤྱོད་དབང་ས་དགོལ་མཁན་གྱི་ཆེས་
དགའ་ས་དང་འོ་བྱེད་མཁན་གཅིག་རང་ཡོད་པ་ནི་རྒྱང་པ་ཡིན།

བདག་གིས་སྤར་ཡང་བཟོད་གསོལ་ཞུ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ང་ནི་རྒྱང་དུས་ནས་རྒྱང་
པ་དམར་རྩྭ་མ་ཐལ་རུལ་དང་རེག་མི་བརྒྱག་ཅིང་བྱིས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཁོ་ནའི་འོག་ནས་སོན་པ་



ཞིག་ཡིན། རས་རང་གི་སློབ་བྱ་ཆོས་རྒྱུ་རྒྱུ་མཉམ་ས་ཐོག་ཏུ་བསྐྱོད་པ་དང་འགྲན་ཟླ་བྱེད་
 དུས། རའི་རྒྱུ་པ་དང་སའི་དབར་ཆེས་མཐུག་པའི་བར་བྱད་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིད་གདུང་བྱས་
 བོས་ངེས་ཤེས་ཆེད་བྱུང་། རས་རྒྱུ་བཅུགས་ནས་ཆོར་མའི་ཐོག་བསྐྱོད་ཅིང་དེའི་ཐོག་ནས་
 དགའ་བདེའི་ཆོར་སྒྲུབ་ཞིག་ཆེད་ཐབས་བྱས། འོན་ཀྱང་བདག་གི་རྒྱུ་པར་བཟོད་བསྐྱེད་པ་
 མ་ཅོམ་ཞིག་ཀྱང་བཟོད་པའི་རྒྱས་པ་བྲལ་འདུག ཆེས་ས་ཁོད་སྟོམས་པའི་སའི་གོ་ལའི་ངོ་
 གདོང་རེ་རེ་ནའང་དེ་ལྟ་འབྱུང་དང་ལྷང་གཤོང་གི་མཛེས་རྒྱུ་རེ་ཡོད་པ་ནི་སློབ་གསོ་ཐོབ་
 པའི་རྒྱུ་པའི་ནུས་དཔྱད་ཁོ་ནས་རྟོགས་ཐུབ། དུས་རྒྱུན་རས་ཆེས་སྟོམས་པའི་ཞིང་ཐང་
 དུའང་དོན་མེད་ཀྱང་ཀྱང་མང་བའི་རྒྱུ་པ་ལམ་ཆགས་པར་ཡ་མཚན་ཡང་ཡང་སྐྱེ་གི་ཡོད། དེ་བས་
 རྒྱུ་པ་ལམ་དེ་དག་ནི་མི་སྤྲོད་ཞིག་གི་སློབ་བྱ་གི་བསམ་སློལ་སྤྱད་བ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་དུས་
 ལྷག་པར་མགོ་འཕྲོམས་ཀྱི་འདུག ཅི་སྟེ་ལམ་འགོ་བདེ་དག་ལ་གཅིག་ཀྱང་གི་སློབ་ཚུལ་ཡ་
 མ་བྱུང་ཞིག་མེད་ཆེ་རྒྱུ་པ་གཏན་ཁེལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་པར་ཐེ་ཆོམ་བྲལ། འོན་
 ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུ་རོ་མ་ནི་སའི་གོ་ལས་ལྷ་ཅག་གི་ཆོར་འདུ་བའི་རྒྱུ་པའི་འདེགས་འཛོགས་ལ་
 བརྟེན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། སའི་གོ་ལ་དང་མའི་བར་གི་འབྲེལ་ལམ་མ་བསྐྱུགས་པའི་མི་ཞིག་
 ལ་མཚན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་པའི་ཤ་གནད་ཀྱིས་ཆེས་ལྷུང་མོར་གོ་མས་འབྲིས་བྱེད་ཐུབ་ལ་མ་
 མཐར་ཡང་བརྟེན་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་པས་ཆོར་མའི་ན་བྱུག་སོགས་ལས་གཡོལ་
 ཐུབ་ལ། ཅི་སྟེ་ཆོར་མ་དང་ལམ་འབར་འབྱུང་ཐོག་གོ་མ་པ་སློབ་ཀྱང་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྒྲུབ་ཏུ་
 ཅང་ཉུང་། ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་རྒྱུ་པར་ལྷམ་གྱིན་དགོས་པ་དང་། ལྷམ་ནག་གི་
 གཞུང་ལམ་བསྐྱེད་པ། རྒྱུ་པ་འཁོར་སོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རས་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ཆོས་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་འཛིག་རྟེན་འདི་རི་མོ་འབྲི་སའི་
 འཛིན་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་པ་དང་། རང་གི་མཛེས་སྟུགས་ལྟར་པའི་རྒྱུ་པ་དེར་ལོངས་སུ་
 སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཤིག་ཡོད་པའི་ར་སྦྱོང་བྱས་ན་མི་ཆོག་གས།

བདག་གི་སློབ་གྲུ་འཆོ་བ་རྒྱས་སློབ་མི་བྱེད་པར་སྐབས་བདེ་བྱེད་དགོས་པའི་འདྲོང་
 ཚུལ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་པས། སྐྱེ་བོ་མང་པོས་དུས་རབས་བར་མའི་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་འཆོ་
 བའི་གནས་སྐབས་ལ་ཐུགས་བསམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་བཞིན་འདུག་ཅེས་བརྟེན་མཁན་འདུག
 སློབ་གསོ་རིག་པའི་ངོས་ནས་བརྟེན་ན་དབུལ་ཕོངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སའི་གནས་དམ་པ་དེ་

སློབ་གྲྭ་མ་ཡིན་ནམ། གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་ཞིག་གི་སློབ་ཆ་ན་ཐོག་མ་དང་སྦྱོང་བ་དང་ཐོག་མ་
 ཐོབ་ས་ནི་སློབ་གྲྭ་རེད། སློར་མོ་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཕྱག་པོའི་བྱ་སྤྱུག་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་
 སླེས་དྲུས་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་དབུལ་ཕོངས་ཏེ་མི་ཆེའི་སློབ་ཆ་ན་ཐོག་མ་ནས་འགོ་འཇུག་ས་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་པར་རྒྱུ་པར་བརྟེན་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་ཁོར་ཡོད་ཀྱང་ཆེས་དབུལ་ཕོངས་
 ཀྱི་བྱ་སྤྱུག་ལྟར་གོ་མ་པ་རྒྱག་སྒྲུངས་སྦྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་དང་
 འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་ངོ་མ་རྟོགས་ཤིང་། རྒྱས་སློབ་ཀྱིས་དོན་དངོས་དང་མི་འཆམ་
 པའི་འཆོ་བ་ཞིག་སྦྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འཆོ་བ་རྒྱས་སློབ་བྱེད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་དང་
 སློབ་ས་པར་དགེ་མཚན་ཡོད་དེས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བར་དགེ་མཚན་མེད། རྒྱ་ཁོར་ནི་གསེར་
 ཀྱི་ལྷགས་ཁུའམ་བྱེད་ལ་གཟེབ་ལྟ་བུ་སྟེ་དེའི་ནང་ཕྱག་པོའི་བྱ་སྤྱུག་ནམས་ལྟན་སྦྱེས་ཀྱི་གསོན་
 ལྷགས་བསྐྱེད་པར་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་འཆོ་བ་རྒྱས་སློབ་ལ་
 ཞེན་ཆགས་ཉུང་བའི་བདག་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་ཁྱེན་ཉུང་ཙམ་སྦྱོང་དྲུ་
 བཅུག་ནས། ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་དགེ་ཆ་ན་བཟང་པོ་འདི་དང་འཕྲད་དྲུ་བཅུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་
 དེད་ཅག་ཕོངས་དྲགས་ནས་མིན་པར་མི་སྟེར་སོ་སོར་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་རེ་ཐོབ་པའི་
 ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ།

ང་རང་སློབ་སྤྱུག་ཡིན་པའི་སྐབས་ལུས་སེམས་ལ་དཀའ་སྤྱུག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་
 ནི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཆ་ཆང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་མེད་པ་དེ་རེད། དེ་ནི་སློབ་ཆ་ན་ཐོག་མ་ཙམ་
 སློབ་པར་ཆེད་དྲུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ལོ་ན་ཆུན་པའི་མི་རྒྱམས་ལ་མཆོན་ན་
 གནས་སྒྲུངས་དེ་རན་པོ་ཡོད་དེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁོང་ཆོས་དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་དགོས་
 པར་བསམ་ཤེས་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་མི་ཆེ་དང་ཡ་བུལ་བའི་སློབ་གཞི་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་དྲུ་ལེན་
 འདོད་ཀྱང་ཡོད་དེས་རེད། འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ཆོ་ནི་རང་གི་འཆོ་བར་དགའ་ཞིང་དེ་ནི་ཁོའི་
 ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་དྲུངས་ཡིན། འཆོ་བའི་ཁ་དོག་རེ་རེ་དང་འབྲལ་སྦྱོང་རེ་རེས་ཁོང་ཆོའི་
 ཡིད་སེམས་ཡོངས་སུ་འཕྲོག་གི་ཡོད། ང་ཆོ་སུ་ཞིག་ལ་བཅེ་དྲུངས་ནུལ་མ་འདི་དབུགས་སུ་བ་
 གཏོང་བའི་ཡིད་འཁེར་བའི་རྒྱུ་དཔྱད་ཆད་ལྟན་ཞིག་ཡོད་དམ། བྱིས་པ་རྒྱམས་ནི་དགོན་པའི་
 བཅའ་ཁྲིམས་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་ཐོབ་ཆེད་ཆངས་སྦྱོང་པ་བྱེད་པར་སྦྱེས་པ་མ་རེད། ཐོག་
 མར་ཁོང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེར་བཅངས་པའི་བཅེ་དྲུངས་ལས་ཤེས་ཡོན་འཇུགས་ཐབས་



བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་སློབ་གཏོང་བྱེད་རེས། ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲས་བྱ་གང་འཚམ་ཞིག་ཐོབ་རྗེས་ཁོ་ཚོ་སྤར་ཡང་རང་གི་འཚོ་བ་དངོས་ནང་ཕྱིར་ཡོང་རེས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སློམ་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་གཡོ་བྱས་ཀྱི་ལམ་ནས་མི་སེམས་འགྲུག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སློམ་གཞི་དེ་ནི་ཆེས་ཆགས་དམ་པ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་ཉེ་པོ་བྱེད་པར་བཀག་ཆུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་སྤྱི་པོ་སྤྱི་ཞིག་གིས་སློམ་གཞི་དེ་དང་བྲལ་ནས་བྱ་ཡངས་ཐུན་ཅམ་ཐོབ་ཐབས་བྱས་ན་དེ་ལ་དཔགས་པའི་ཉེས་ཆད་གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ནས་ཡོད་ལ། ཐ་ན་རང་གི་ཆེ་སྟོན་སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་པར་ཡང་སློམ་གཞི་དེ་དང་བསྐྱུན་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བདེན་པར་སྟོན་བྱེད་པ་དང་གཉིས་ནས་ང་ཚོ་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་སྟོན་དུ་གནས་པའི་ལྷགས་སྟོལ་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལ་འང་ཤེས་ཡོན་སྟོན་སྐབས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འཕྲད་ཀྱིན་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན་དོན་དངོས་ལག་ལེན་ལ་འགལ་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་ཅང་རྟེན་ཁག་པོ་འདུག དེར་བརྟེན་ངས་ཆེས་ཐོག་མར་བདག་གི་བྱ་རྒྱུ་འཁྲིད་དེ་གྲོང་རྒལ་ནས་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་སྐོར་བྱེད་བཅུག་པ་དང་། དེང་གི་དུས་སྐབས་སུ་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གི་དཔལ་ཡོན་ཅི་ཅམ་ལྷག་ཡོད་པ་དེར་གང་དགའ་ཅི་འདོད་ཀྱིས་རང་དབང་གི་དཔལ་ལ་ལོངས་སུ་སྟོན་དུ་བཅུག ཁོས་ཉེན་ཁ་དང་ཁྲན་རབས་ཆོའི་བཀག་ཆུ་གང་ལ་འང་མི་ལྷ་བར་གཙང་རྒྱུ་ཆུ་ཆེད་བྱེད་པ་དང་། ཞིང་ཁ་དང་བྱེ་ཐང་ཐོག་ཅེད་མ་ཡུན་རིང་ཅེད་དེ། མཐར་དུས་ཆོད་ཕྱི་པོ་ཆགས་སྐབས་གཞི་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་སྟེ་དེ་བ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་དགོང་ཟས་ཟ་རུ་འོང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷགས་སྟོལ་གྱིས་དེ་འདྲའི་འདོད་ཡོན་ལ་ལོངས་སུ་སྟོན་དབང་མེད་པར་མ་ཟད། ཁོ་དང་འདྲ་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེས་པར་དུ་བྱེད་སྤངས་དེ་ཆོ་འཛེམ་ཆར་འདྲིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྟོན་ཚུལ་ཞིག་མཐོང་ན་བྱ་ལྷག་དེར་ཡང་བར་མ་ཟད་ཁོའི་ས་མ་གཉིས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞིས་ཡོངས་སུ་བཅུན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལེ་འདེད་བྱེད་རེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འདོད་ཡོན་དེ་དག་ནི་རྟོག་ཁྲིས་མི་མོ་ཞིག་རེད། རྟོག་ཁྲིས་དེ་དག་ནི་མི་གཞན་དག་གི་གོམས་གཤིས་དང་། ཁོ་ཆོའི་ས་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་མཐོང་དང་སྟོ་སྤང་སྟོ་ཆོགས་བྱེད་པའི་རྟོག་ཁྲིས་ཤིག་རེད།

གང་ལྟར་ཡང་ཐོན་ཁུངས་ཉུང་བའི་མི་སྒྲེར་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན། ང་རང་སྒྲེར་
 གྱི་འཆར་གཞིར་དཔག་ས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ཐབས་ཤིག་བཅད་སྟུང་པ་ཡིན། ངའི་བྱ་རྒྱུ་ལ་
 འགྲུལ་སྟོན་གྱི་རང་དབང་རྒྱུ་ཟད་ཡོད་པས། ཁོས་རང་ཉིད་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ལྷག་གི་.....
 དབར་འབྲེལ་ལམ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཆོར་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ང་ལས་ཆེས་ལྷག་པར་འཛིག་རྟེན་
 ཁམས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་ཡོད། དེས་ངའི་སེམས་ལ་ཡང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་སྟུང་
 བར་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་།

ཤེས་ཡོན་སྟོན་པའི་དགོས་པ་ནི་མི་རྒྱལ་ལ་བདེན་པའི་དོན་དམ་རྟེན་པར་བྱ་རྒྱ་དེ་
 ཡིན། ཆེས་གདོད་མའི་དྲུས་སྐབས་སུ་འཆོ་བ་སྐབས་བདེ་ཡིན་པས་མི་རྒྱལ་གྱི་འབྱུང་ཁམས་
 ནི་ཞི་བདེའི་རང་གནས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབང་པོ་དང་སེམས་གྱི་ཤེས་སྟོབས་གཉིས་ལོགས་
 སུ་འབྱེད་པའི་དྲུས་སྐབས་བྱུང་མཆའས་སྟོབ་གྲུའི་སྟོབ་གསོས་སེམས་གྱི་ཤེས་སྟོབས་གཅིག་
 ལ་གཅི་ཆེར་བབྱུང་ནས་དབང་པོའི་ཤེས་སྟོབས་ལ་སྤང་མེད་བཏང་བ་རེད། ང་ཆོས་བྱིས་པར་
 གནས་ཚུལ་མཁོ་འདོན་བྱེད་རྒྱ་ཁོན་གཅིགས་ཆེར་བབྱུང་ནས། དབང་པོ་དང་སེམས་གྱི་ཤེས་
 སྟོབས་དབར་ཉེ་བག་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞོས་ཡོད་པར་དོ་སྤང་བྱུང་མེད།

ངས་ནི་འཛམ་གླིང་འདི་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་དོན་དམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་
 ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན་པར་སེམས་བཞིན་ཡོད། ང་
 ཆོས་དབྱུགས་རྩལ་ཐེངས་རེར་ང་ཆོ་རང་ཉིད་དཀོན་མཆོག་ཡིན་པའི་བདེན་པ་དེ་ཆོར་དགོས་
 པ་གསལ་ཆེར་མཐོང་། ལུ་ཅག་རྒྱལ་ལོ་མཆར་དང་སྟུ་འཕྱུལ་མང་བའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་
 སྒྲིས་ཟེན་པས། ང་ཆོའི་མི་ཆོ་འདི་སྟོ་བྱུར་གྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལས་བྱུང་བ་མིན་པར་ཁས་ལེན་
 བྱེད་དགོས་ཤིང་། ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་འདི་བརྒྱུད་མཐའ་མེད་པའི་གནས་ཤིག་ལ་འཕྱོག་ཡོང་
 བྱེད་མི་རུང་། ལུ་ཅག་གི་མི་ཆོ་འདི་ནམ་ཡང་གཉིད་ལས་སད་རྒྱ་མེད་པའི་མི་ལམ་གཏོང་
 མཁན་གྱི་མི་ལམ་ལྟ་བུར་ངོས་འདོན་བྱེད་མི་འོས། ང་ཆོ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་གཤིས་
 རེ་ཡོད་ཅིང་མཐའ་མེད་པའི་གཤིས་ཀ་དེ་དབང་པོའི་ཤེས་སྟོབས་ལ་མ་སྟོས་ན་དངོས་པོ་དང་
 ལྷན་ཕྱགས་སོགས་ལ་སྟོན་མཁོ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་གཤིས་ཀ་དེ་ནི་མིའི་བརྟེན་དུངས་
 ལས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་མིའི་སླ་སྟོག་གིས་མངོས་སྟུག་ལུན་པའི་རང་བྱུང་ཁོར་ལྷག་
 ནང་སྟོས་གཏོང་དང་སྟེད་སྲིང་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་བཟང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དངོས་པོའི་

གནས་ལུགས་ཁོ་ན་ཅམ་མིན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཕྱིར་མངོན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་དོ།

ཁུ་ཅག་གིས་བྱིས་དུས་ནས་སྤང་མེད་ངང་ཐོར་བསྐྱལ་ཏུ་སོང་བའི་དོན་དམ་གྱི་
འཇིག་རྟེན་འདི། ང་ཚོའི་བྱ་ལུག་ནམས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ཡོངས་སུ་ཞུགས་བརྟུག་ནས་
ཕྱིར་རྟེན་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ལས། ཚོ་ག་ལྟག་ལེན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཅིག་གི་འོག་ནས་འཇིག་རྟེན་
འདི་རྟེན་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེ་རི་ལྟར་བྱས་ནས་སྦྱབ་པར་བྱེད་དམ་ཞེན་ཐབས་ཤིས་དེ་ནི་
དེང་གི་དུས་རབས་ནང་ཉ་ཅང་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཞེན་དེང་སྐབས་མི་
ནམས་ངལ་གསོ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་འཚོ་བཞིན་ཡོད་ལ། ཁོང་
ཚོའི་བྱ་བ་གང་ལ་འང་འགྲུལ་སྤྲོད་ཀྱི་ནམ་པ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ངང་བདེན་མེད་པས། དོན་
ངོ་མར་ཁོང་ཚོའི་སྒྲ་སྟོག་གིས་དོན་དམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་མེད།

རྒྱ་གར་ནང་ང་ཚོས་ད་དུང་ཡང་ནགས་གསེབ་ཏུ་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་བཀའ་འདྲིན་
ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཚོའི་ལུགས་སྟེན་ལ་བརྟེན་བཀའ་དང་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེང་རབས་
ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ངོས་ནས་བཤད་ན་གནས་དེ་ཚོ་ནི་སློབ་གྲྭ་དང་དགོན་པ་གང་ཡང་མ་རེད། ཁོང་
ཚོས་རང་གི་པ་མ་བྱ་སྤྲུག་དང་ལྷན་དུ་བྱིམ་བཅོས་ཤིང་ཁོང་ཚོའི་འདུན་པ་ནི་དགོན་མཚོག་
མངལ་རྒྱ་དང་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།
ཁོང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོགས་སུ་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་མི་སྡེ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་
ཉི་མ་ནི་རྒྱ་སྐར་གྱི་དབུས་སུ་གནས་ཤིང་དེ་ལས་འོད་ཟེར་དང་ཆོ་སྟོན་བྱུང་བ་བཞིན་མའི་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་བ་ནི་ཁོང་ཚོ་ཡིན། གནས་འདི་ཏུ་བྱིས་པ་ནམས་བྱིམ་གྱི་བདག་པོར་མ་གྱུར་
གོང་ཐོག་མཐའ་མ་མཆིས་པའི་མི་ཚོའི་དོན་སྤྱིང་དངོས་དེ་རྟོགས་ཀྱིན་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།

གནའ་སྤྱི་མོའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་སློབ་གྲྭ་གང་དུ་ཡོད་ས་དེར་འཚོ་བ་ཡོད་པ་དང་།
སློབ་གྲྭ་དེ་ཚོའི་ནང་བྱིས་པ་ནམས་འབྲི་སྟོག་གི་ཁོར་ལུག་གམ་དགོན་པ་ལྟར་དབེན་གནས་
ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་མི་བྱེད་པར། ཁོང་ཚོ་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་
ཅིག་ཏུ་ནར་སོན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནམས་སྤང་ཐང་དུ་འཚོ་བ་དང་། མེ་ཤིང་འཐུ་བ།
ཤིང་རྟོག་འཐུ་བ། སྟོག་ཆགས་ནམས་ལ་བྱམས་ཤིང་བརྟེན་བསྟོགས་བྱས་ཏེ། རང་གི་དགོ་ཆ་ན་
ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་འཆར་ཡོངས་བྱེད་སྤངས་ལ་ལྷ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་འོག་ཏུ་འཆར་

ཡོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནས་དེ་ཅུ་འཆར་ཡོངས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་ཆོའི་
དམིགས་ཡུལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཆོ་བའི་མི་
ནམས་ལ་སྐྱབས་གནས་སློབ་རྒྱ་དེ་རེད།

དེས་ན་སློབ་རྒྱ་ཀྱི་དགེ་སློབ་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དེ་ནི་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་
མིང་རྩལ་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བཅོས་མའི་ཞེན་ཆགས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། ལེགས་
སྒྱར་སྐད་དུ་ཆུ་ལྷོད་ཤིས་ཞེས་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་དེ་དག་ནང་དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གྲྭའི་
ནམ་པ་ཞིག་མེད། སློབ་ཐུག་ནམས་དགེ་ཆན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་གནས་བཅས་ཤིང་ཁོང་ཆོ་ནི་ཁྱིམ་
ཆང་དེའི་བུ་ཐུག་ལྟར་སློང་ལ། གནས་མལ་དང་ཟས་གོས་སློབ་ཡོན་སོགས་ལ་སྐར་གཅིག་
ཀྱང་སློབ་དགོས་ཀྱི་མེད། དགེ་ཆན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་སློང་བྱེད་པ་དང་འཆོ་བ་
སྐབས་བདེ་ཞིག་བསྐྱུལ་ཞིང་། སློབ་མར་རོགས་སྒྱུར་བྱེད་པ་ནི་རང་གི་མི་ཆོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་
བརྩི་བ་ལས་ལས་ཀའི་ངོ་བོ་ཞིག་ལ་བརྩི་གི་མེད། རང་གི་མི་ཆོ་དགེ་ཆན་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་
བའི་སློབ་གསོའི་ཐུགས་བསམ་འདི་བདག་གི་བསམ་སློའི་རེ་སྟེག་ཏུ་སྒྱུར། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་
དག་མང་པོའི་ནང་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོང་བར་འདུན་པ་དྲག་པོ་འཆང་མཁན་ཆོས་དེ་ལ་
དཔགས་པའི་སློབ་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་བབྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་
ཉིད་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་ང་ཆོའི་བྱེད་པོར་གྱས་བརྩི་བྱེད་ཆེད། ཤེས་ཡོན་སློང་བའི་དགོས་པ་ནི་
རང་གི་བསམ་སློར་རང་དབང་འཕྱོང་རྒྱ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་དམིགས་
ཡུལ་མི་དམན་པ་ཞིག་འདྲིན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ལས་འཆོ་ཐབས་ངན་ངོན་ཞིག་
ལ་འཐབ་ཆོད་བྱེད་པ་ནི་སྒྲིང་རྩེ་སྟེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འུ་ཅག་ནམས་ལ་སྟོག་འཆོ་ཐུག་
ཅམ་དང་དཀའ་ངལ་མི་འཕྲད་ཅམ་གྱི་སྟོགས་ཤིག་བྱུང་ན། ཐལ་རྩལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་འུགས་ནས་
རང་རང་གི་དགོན་མཆོག་འཆོལ་བ་དང་། འོན་དམ་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ནས་རྒྱ་ཁོར་དངོས་དེ་
འཆོལ་དགོས་ཏེ། དེ་ནི་ཕྱི་དངོས་པོ་ལས་མི་འབྱུང་བར་ནང་སེམས་ཀྱི་འོད་སྤངས་ལས་བྱུང་བ་
དང་། དེ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ལས་མིན་ཏེ་བརྩི་བྱུངས་ལས་བྱུང་བ་ཤེས་དགོས། བསམ་སློའི་སྟིང་
སྟོབས་དེ་རི་ལྟར་སྟེས་མིན་ནི་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་ཡུལ་ཏུ་ཡོད་པའི་འཆོ་བ་དབྱུལ་བའི་ཤེས་
ཡོན་པ་ནམས་ཀྱིས་ར་སློབ་བྱེད་ངེས། ང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་སློང་བའི་དགོས་པ་ནི་རང་རང་གི་མི་
ཆོར་དོན་དམ་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱ་དང་། རྩལ་ཆོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆོ་



འཛམ་གླིང་འདིའི་འགྲོ་བ་མི་གཞན་དག་ལ་བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབྱུང་དགོས་པ་ཡིན།

བདག་གི་སེམས་པར་ན་རྒྱལ་གིས་མནར་དུས་ཚུལ་རིག་གི་བྱ་བཞག་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་དགོས་བྱུང་། གློ་བུར་དུ་འདྲེ་གཞོན་གྱི་དབུགས་བཀག་ལོག་ཏུ་ང་རང་འཁྱན་སྐྱེ་འབྱེན་གྱིན་པའི་སྣང་བ་ཞིག་འཆར། དེ་ནི་བདག་གི་ནམ་ཤེས་ཁོ་ན་ཙམ་མིན་པར་བདག་གི་ཆོ་སྲོག་དང་ལྷན་དུ་འཐབ་ཚེད་བྱེད་གྱིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ནམ་ཤེས་ཀྱང་རེད། ངས་གསལ་པོར་ཤེས་པར་དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོར་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་ནི་ར་དང་སྟོབས་ཤུགས་མིན་པར་བསམ་སྒྲོར་རང་དབང་ཐོབ་དགོས་པ་དང་། ང་ཚོས་འགྲན་ཚོད་བྱེད་ས་ནི་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་ཆོ་མིན་པར་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཆོ་བར་དགྲ་སྒྲུ་མེད་པ་དང་། མཐོང་རུང་ཁྱད་གསོད་ཀྱི་ལོག་ནས་ཐར་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐྱབ་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད། ངའི་པ་ལགས་གྱིས་འགྲུལ་བཞུད་མང་པོ་བྱས་ཤིང་། མཐར་དགོན་མཆོག་དང་འགྲོགས་འདིས་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་གནས་འདི་རྟེན་པ་རེད། གནས་འདི་ནི་ཞི་བདེ་དང་དབེན་གནས་ལ་དགའ་བའི་མི་ནམས་ལ་སྟོན་སྐྱབ་དང་ཞལ་འདོན་བྱེད་སར་ལྷ་ལགས་གྱིས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་གནང་བ་རེད། ང་རང་གནས་འདིར་ཡོང་དུས་བྱིས་པ་བརྩ་ཙམ་ཞིག་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཡོད་ལ། སྟོན་ཆད་ཉམས་སྤོང་གང་ཡང་མེད་པའི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་དངོས་སུ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།

ཁོ་ལོ་ཅག་གི་ལྷན་རྒྱུ་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྲོད་སྤྱོད་ཡིན་ཞིང་། གྲོག་མཁར་དང་འགྲན་པའི་ཏ་ལའི་ཤིང་དང་ཆེར་མའི་ལྗོངས་ལ་ཐར་ཐོར་འགའ་སྐྱེས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་དམར་ཐིང་རེར་ཡིན། ཞིང་ཐང་གི་ས་ཁོད་ལས་ཀྱང་དམའ་ས་ན་ཤག་མ་དམར་པོ་དང་ཁ་དོག་འདྲ་མིན་གྱི་དེུ་འབྱར་དང་རི་རྒྱུང་གངས་གྱིས་མི་ལངས་པ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་དབར་ན་ཆར་རྒྱུག་སའི་རྒྱུར་གྱིས་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ལྗོངས་སུ་གྲོང་གསེབ་དང་རྩེ་ཉེ་ས་ཞིག་ན་ཏ་ལའི་སྟོན་ཤིང་གི་ས་གཤོངས་སུ་སྟོན་ཐིང་ཐིང་གི་འབྲེལ་རྒྱ་དངས་མ་ཞིག་ཡོད། ལྷ་སེམ་པའི་ཞིང་ཐང་ཐོག་གོང་གསེབ་པ་ཆོས་གོང་དལ་དུ་ཉོ་ཆོང་བྱེད་ཆེད་དུ་སྦྱོད་སའི་རྒྱུ་ལམ་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་ཟེར་ཅན་གྱིས་ལྷན་རིང་བསྐྱེད་ནས་དམར་ཐིང་རེར་གྱུར་ཡོད། རྒྱུ་ལོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་ཟེར་ཅན་གྱིས་ལྷན་རིང་བསྐྱེད་ནས་དམར་ཐིང་རེར་གྱུར་ཡོད། རྒྱུ་ལོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་ཟེར་ཅན་གྱིས་ལྷན་རིང་བསྐྱེད་ནས་དམར་ཐིང་རེར་གྱུར་ཡོད།

ལམ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་མཁན་གྱི་འགྲུལ་པ་ཆོས་རྒྱུད་རིང་པོ་ནས་ཞིང་ཐང་ག་གེ་གྲག་གེའི་
མཐོས་ན་གཏོར་གཟུགས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཁང་འདི་དང་། ཁང་པའི་ཡང་སྟེང་ན་ཞི་གནས་ཁང་
ཤུན་ཏི་ནི་གེ་ཏན་ལྷ་ཤར་རྒྱུ་ཡི་ཡུ་ལེ་། སྤུལ་གྱི་སྟོན་པ་ཐར་ཐོར་གྱི་དབུས་སུ་ཆགས་
ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

ལོ་ངོ་བཙོ་ལྷ་ཅམ་རིང་དཀའ་སྤྱད་དང་འཇུག་ལྡན་མང་པོའི་ཁྲོད་སྟོབ་གྲ་འདི་
གནས་དེ་ཕུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་། སྟན་ངག་པ་ཞིག་གི་གྲགས་པ་ངན་པ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་གི་འོག་ནས་པ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པ་བྱུང་ཞིང་།
དཔོན་དབང་རིང་ལུགས་པའི་དོགས་འཆར་ལས་གཡོལ་བྱུང་པ་བྱུང་། བདག་གི་ཐོན་ཁུངས་
ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཞིང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་བྱ་ལོན་གྱི་མནན་ནས་ཡོད། འོན་ཏེ་ཐོངས་
པ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འང་བདག་གིས་རང་དབང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་རྟེན་པ་ནི་བདེན་
དོན་ལས་ཕྱིར་དངོས་པོར་བརྟེན་གྱི་མིན་པ་དེའོ།

འོན་ཀྱང་། བདག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་འདི་སྟོབ་གྲ་འདིའི་ནང་རྟེན་
ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་ངិន་ན། ཁོ་བོས་ང་ཆོའི་ཆེས་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་མངོན་
འཇུག་བྱུང་མིན་ནི་ཕྱིར་གནས་སྤངས་ཀྱིས་ཆད་གཞལ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་ལན་འདེབས་
བྱེད་ངེས་ཡིན། སྤྱགས་བསམ་མངོན་འཇུག་བྱུང་མིན་ནི་གནས་སྒྲིབས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་
བལྟས་ནས་ཆོད་ཅིས་བྱས་ན་མི་འགྲིག་ལ། ཏུ་ཅག་གི་ལྷ་ཤར་རྒྱུ་ཡི་ཡུ་ལེ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་
མང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སྟོད་ཚུལ་འདུས་ཡོད། གོམས་གཤིས་མི་འདྲ་བ་དང་སྟོང་བརྟན་མི་
འདྲ་བའི་ང་ཆོའི་ཁོངས་མི་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟན་མིན་གྱི་གོམས་གཤིས་དོར་དུ་བརྟུག་ནས་
གཅིག་ཀྱང་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོན་པར་ང་ཆོས་རེ་བ་ནམ་ཡང་བཅངས་མེད། ལ་ལ་ནི་བྲམ་
ཟེའི་ཆོ་རིགས་འདྲིན་མཁན་དང་ལ་ལ་ནི་ཉིན་རྒྱུའི་ཆོས་སྤྱགས་གཞན་དག་ལ་དད་ཞེན་བྱེད་
གྱི་ཡོད། ཡང་ལ་ལ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྤྱགས་ལ་དད་མོས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོས་སྤྱགས་དང་
གྲུབ་མཐའ་གང་ཞིག་ལ་འང་འཐེན་འཁྱེར་དང་ཆོད་འདྲིན་མི་བྱེད་པས། སྤྲ་མང་རང་བཞིན་
ཅན་གྱི་ཆོས་སྤྱགས་ལ་དད་ཞེན་བྱེད་པ་དེས་ང་ཆོར་འགོག་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད།

རྒྱ་གར་གྱི་མི་རིགས་སྤྱད་མི་རིགས་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ནགས་གསེབ་ཀྱི་གནས་
ཆེན་ལྷ་ཤར་རྒྱུ་ཡི་ཡུ་ལེ་འཆར་རྣམས་ངོ་འཕྲོད་ཁག་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཞེན་དེ་ནི་ཉི་མའི་འོད་



ཟེར་དང་སྐྱོར་མའི་བཀྲག་མདངས་ལོག་ཏུ་གནས་དེ་ཅུ་ཚུ་སྒྲིམ་བཞིན་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་
 བས་སོ། རྒྱ་གར་གྱི་གནམ་གཤེས་ཀྱིས་ང་ཆོར་གྱུ་ཡངས་པའི་རྒྱང་ཞིག་གནང་བ་དང་། མ་
 དུམ་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྐད་ཡིག་གི་གཙང་པོས་ཡང་དག་པའི་ཆོ་ག་གདངས་སུ་གྱེར་
 ཞིང་། ལུ་མཐའ་མེད་པའི་ཞིང་ཐང་གིས་ང་ཆོར་ཁང་བྱིམ་གྱི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་ཡོད། གནས་
 དེ་ཅུ་ཉི་མ་ནི་སྟོ་ལྡང་གི་འཛིག་ཉེན་ནས་གསེར་མདོག་གི་མར་བཞིན་མཆེད་དེ། ཆོངས་པ་
 རྣམས་ལ་བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གྱི་སྐྱུ་པའི་སྟོན་མེ་ལྟར་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དགོང་
 རྩར་བསྐྱེབས་ཆེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ཆེ་རབས་བྱི་མར་མཆོར་ཉམས་ཀྱི་གྲས་འདུད་བྱེད་པ་
 བཞིན་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་བཞུད། གནས་དེ་ཅུ་སྟོན་པའི་གྲིབ་བསིལ་ཡང་གནས་སུ་བཅའ་འོས་པ་
 དང་། ས་གཞིའི་རུལ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ལག་རར་སྒྲུག་པོ་ངེད་ཅག་གི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུང་ཞིང་།
 རྒྱང་བྱས་བཅེ་ཞེན་གྱི་གོས་བབང་གཡོགས་ནས་རང་ཅག་རྣམས་ལ་རྟོད་ཁོལ་སྒྱིན་པར་བྱེད།
 འཇུར་མེད་གྱི་བདེན་དོན་འདི་དག་གིས་ང་ཆོར་སེམས་ལ་དྲན་སྐྱལ་རེ་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པས།
 ཆེས་སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྒྲ་སྟོག་ནི་འགོ་བ་མའི་སྒྲ་སྟོག་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་སྟོག་གཉིས་
 ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བར་ངེས་ཤེས་ཉིད་པར་བྱ་རྒྱ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་དགོས་དོན་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ཡིན། དགོས་དོན་འདི་ནི་གནའ་བོའི་དུས་སུ་ནགས་ཀྱི་སྟོབ་གྲུའི་ནང་རང་བཞིན་ངང་
 གནས་ཡོད་པ་དང་། དེས་ད་ལྟ་དུང་ཡང་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་འཛད་མཐའ་མེད་པའི་མའི་རིགས་
 ཀྱི་བཅེ་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་བཅུད་འདྲ་མིན་ཏེ། ང་ཆོས་རུབ་བཞིན་པའི་རྒྱང་བྱའི་
 ཁོད་ནས་འདུ་ཤེས་ཐོང་བ་དང་། ང་ཆོར་མིག་གིས་མཐོང་བའི་འོད་སྒྲུང་ནས་འདུ་ཤེས་སྒྲེས་
 པ། གཞུགས་པོ་འཁྲུག་སའི་ཚུ་ནང་ནས་འདུ་ཤེས་སྒྲེས་པ། ང་ཆོ་འཆོ་ས་དང་འཆི་སའི་ས་
 གཞི་ནས་འདུ་ཤེས་སྒྲེ་ཐབས་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ནན་སྐྱལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངས་རྟོགས་པ་དང་།
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཐོང་ལས་ཤེས་པར་ལྷན་རྒྱལ་འདིའི་ནང་འཆོ་བའི་དགེ་ཆན་དང་སྟོབ་མ་
 རྣམས་ནི་ཉིན་ལྟར་སྒྲེ་བ་སོག་མ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས་དེར་རང་དབང་སྟོབ་པར་འཆར་ལོངས་
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སྟོབ་ཁྲིད་ཀྱི་བཅུད་རིམ་ཞིག་དང་བྱི་རོལ་གྱི་སྒྲིག་འཇུགས་ཤིག་
 ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བ་མིན་པར། མཐའ་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་མི་མངོན་པའི་སྟོབས་
 ཤུགས་དང་དགོན་མཆོག་དང་གོགས་འདིས་བྱས་པའི་དད་གུས་ཅན་གྱི་བསམ་སྒྲུའི་དྲན་
 འཆར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སློབ་གྲྭ་འདི་ནི་ནང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་རང་རྟེན་གྱི་བྱིས་དྲུས་ཀྱི་ཉམས་
 རྒྱུ་གཞིར་བཞག་པའི་རྣམ་བཞག་ཅིག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ལོ་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་
 བྱས་པ་ལྟར་བྱིས་པ་ཆོར་ཤེས་རིག་གི་འདུ་ཤེས་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་བྱུང་གཞན་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པར་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་རང་ཆོའི་སློབ་ཆན་རྒྱ་ཆེ་ས་ནི་དོན་གནད་འདི་
 གཞིར་བཞག་ནས་སློབ་ཀྱི་ཡོད། རང་ཆོའི་གཤེས་ཀའི་ནང་མི་རབས་མང་པོའི་ཉམས་རྒྱུང་
 འདུས་ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས་རང་ཆོར་ངལ་དུ་བ་མི་སྤྲད་པར་མ་ཟད་སློབ་སྦྱང་ཆད་མེད་སྤྱིན་གྱི་
 འདུག ཡོན་ཏན་རྒྱུང་འདོད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་དེ་ནི་རང་ཆོར་རྟེན་གྱི་མི་ཆེ་ཅུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་
 ནི་བྱི་ངོས་ནས་མེ་སྐར་བདད་ལྷགས་ངེ་ཆེར་གཏོང་ཆོག་པའི་སློན་མེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་ཏེ། མི་
 ཆོའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་མེ་རང་འབར་དུ་འབྱུང་བའི་འོད་ཟེར་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས།

སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བདག་ནི་ཚུམ་རིག་དང་རོལ་དབྱངས། རྒྱ་ཆལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་
 སོགས་ལ་ལྟན་སྤྱོད་ཀྱི་དགའ་སྐྱང་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ལས་འཆར་འོངས་བྱུང་། བདག་
 གི་སྤྱ་ཏུ་དང་མིང་གི་རྣམས་ལ་བསམ་སྒྲོའི་རང་དབང་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ལྟན་
 སྤྱོད་ཀྱི་རིག་ཆལ་ལ་དུངས་ཞེན་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོར་ལྷག་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འཆར་
 འོངས་བྱུང་བས། རང་རང་ཆུང་དུས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་རེ་སློན་བཅངས་
 པ་སོགས་བྱས་ཏེ་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་རྣམས་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་ནས་མངོན་པ་ཡིན། ཆོས་
 ལུགས་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་སྐྱངས་ཐད་བདག་གི་བྱིས་ཆང་ནི་
 རང་དབང་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ལྟ་བུ་རྟེན་པ་དང་ལྷགས་སྟོལ་རྟེན་པ་ལས་ཁ་བྲལ་དུ་སོང་བའི་
 རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་མཐའ་ཅུ་སྤྲད་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཆན་འདིས་རང་
 ཆོའི་བསམ་སྒྲོའི་རང་དབང་གི་འཛིགས་སྐྱང་སེལ་བས་མི་ཆོའི་གནས་སྐྱངས་འདྲ་མིན་ལ་
 ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད། འདི་ནི་བདག་གི་བྱིས་དྲུས་སུ་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཡིན་ཞིང་། རང་
 གི་བསམ་སྒྲོ་དང་རྒྱ་ཆལ་གྱི་ནུས་སྤྱགས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱེད་པའི་རང་དབང་དང་སྤྱོད་སྐྱང་ཡིན།
 རྒྱ་མཆན་འདིས་ངའི་སེམས་པ་རྟག་ཏུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསེབ་སྤྱོད་འོག་འཆར་འོངས་བྱེད་
 འདོད་ཅིང་། སྤྱིག་གཞི་དམ་པའི་སློབ་གྲྭའི་ལམ་ལུགས་ལ་བཟོད་བསྟན་མི་སྤྲོད་པར་ལྟོད།

བདག་གིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཐོག་མར་གཉེར་སྐྱབས་ང་ལ་ཆུང་དུས་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུང་འདི་
 ཁོ་ན་ལས་ཉམས་རྒྱུང་གཞན་གང་ཡང་མེད། ཁོ་བོས་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་སྤྲོད་པར་རང་ཆོར་

དགོས་པ་ནི་རིག་གཞུང་གི་ཐོ་བ་རོ་མྱོང་བྱེད་རྒྱ་ལས་ལྷགས་སྒོལ་ཅན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་
ལམ་ཞིག་རྒྱན་བསྐྱར་དེ་རྒྱ་མ་རེད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སྐབས་དེར་མཐོ་རིམ་རབ་
འབྱམས་པའི་ལག་འཁྱར་ཐོབ་ལ་ཉེ་བའི་འདུན་པ་ཅན་གྱི་སློབ་བྱ་སྟེ་ཤི་ཙན་ཏྲ་ཕྱོད་བདག་གི་
སློབ་གྲྭ་འདི་སྤང་བར་སོང་བས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་གང་པོ་བདག་གི་བསམ་སློབ་མཐུག་སྦྱོར་
བྱེད་པར་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབྱུང་རྒྱུ་དམ་བཅའ་བཞག་པ་རེད། ཁོང་ནི་ལོ་ངོ་བཅུ་དགུ་ཙམ་
གྱི་ན་གཞོན་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡོད། རྒྱན་གཏན་
བསམ་སློབ་འཆར་སློ་མང་བའི་འཛིག་རྟེན་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འགོ་བ་མིའི་
མཛེས་སྤྱད་ཡོད་ཆད་ལ་ཆོར་འདུ་མྱོང་བར་འདུ་ཤེས་སྒྲིན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། སྟེ་ཤི་
ནི་སྤྱན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་སྤྱི་འཆོ་བཞུགས་ཡོད་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཚྭ་རིགས་
སྤྱངས་ཆའི་ཁྲོད་ཁོང་ལ་འཇུག་མེད་ཀྱི་གོ་གནས་ཤིག་ཐོབ་འོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་ཉེ་
ལྷུར་ཐེབས་སྐབས་ཁོང་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཞལ་གྱེས་ཤིང་། སློབ་གྲྭ་འདིར་ལོ་ངོ་གཅིག་ལས་
ཞབས་ཁུ་སྐྱབ་ཁོམ་བྱུང་མེད། ཁོང་ཡོད་དུས་སློབ་ཕྱག་ཆོས་འཛིན་གྱའི་སློབ་ཁྲིད་ཁོ་ན་ཙམ་
ལ་ཆད་བཀག་མི་བྱས་པར་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་འགོ་ལམ་རེ་ཡོད་པ་ཆོར་བཞིན་ཡོད། དཔྱིད་དུས་
སུ་སྤུལ་གྱི་སྤོང་པོ་ནམས་ལ་མེ་རྟོག་ནམ་པར་བཞད་དུས་ཁོང་གིས་སློབ་ཕྱག་ཆོ་ཁྲིད་དེ་ནགས་
གསེབ་ཏུ་འགོ་བ་དང་། སྤྱོན་པའི་འོག་ཏུ་སྤྱན་དག་གུར་འདོན་བྱས་ཏེ་སློབ་ཕྱི་མེམས་པ་
རབ་ཏུ་གཡོ་བར་བྱེད། ཁོང་གིས་སྤྱན་དག་མཁན་པོ་ཤིག་མེམ་པར་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆེས་
དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ལྷོ་རྟོག་གྱི་སྤྱན་དག་གུར་འདོན་བྱས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་པའི་ལྷན་ལྷལ་གྱི་སྐྱད་
ཐོག་ནས་སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་མོས་
བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་གང་ཞིག་མཐོང་བ་དེ་སློབ་ཕྱག་ཆོར་བཤད་སྟོག་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་
ཀྱིས་གང་བཤད་པ་དེ་དག་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་སྐྱམ་པའི་སེམས་ཁྲལ་དེ་འདྲ་
གང་ཡང་མེད། ཁོང་གིས་གང་བཤད་སྟོག་བྱས་པ་དེ་དག་སློབ་ཕྱག་ཆོས་ཆེག་རི་བཞིན་དང་
གོ་བ་མཐིལ་བྱིན་པ་ཞིག་རྟོགས་རྒྱུར་དེ་ཙམ་དགེ་མཆན་མཐོང་གི་མེད་ཅིང་། སློབ་ཕྱག་ཆོར་
སེམས་པར་གཡོ་འགྲལ་ཐེབས་པར་གཙོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆན་འདིའི་དབང་གིས་
ཁོང་གི་ཐབས་ལམ་དེར་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་རྟོག་ཏུ་སློབ་ཆེན་པོ་བྱེད། སྟེ་ཤི་ནི་སློབ་དེབ་
ཀྱི་ཁ་ལོ་སྤྱར་མཁན་དག་ཅན་གཞན་དག་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ། ཁོང་གིས་སློབ་ཁྲིད་གང་

གནང་བ་དེ་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་ཁྲིད་། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལུང་རིགས་འདྲེན་ས་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཡིན།
དེར་བརྟེན་སློབ་གསོ་ནི་མི་ཆེ་འི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུན་པ་དང་། ཁྲིད་གཞི་དེ་ལས་སླ་པོའི་རང་
འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེ་དག་གྲུབ་འབྲས་
ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་དོན་ནི་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེར་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་དང་། རང་གི་བསམ་
སློབ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་བ། རྒྱུན་གཏན་
སློབ་སྤྱད་ནུས་དང་འབྲེལ་ལམ་བཟང་བ་བཅས་ཀྱི་ཤོག་ནས་བྱང་བ་ཡིན། ཁོང་གི་སེམས་
སྐྱལ་དེ་ནི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལས་བྱང་བ་མིན་པར་ཆོར་འདུ་སྐྱེན་པའི་རང་གི་བསམ་
སློབ་དང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གཉིས་དབར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གྲོགས་བཟང་པོ་བྱས་པ་ལས་བྱང་བ་
ཞིག་ཡིན། དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་སའི་གོ་ལར་ཤུགས་སྐྱེན་ཅི་ཅམ་སྤྲོད་པ་ལྟར་ཁོང་ལ་
ཤུགས་སྐྱེན་དེ་ལྟར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ཏུ་བར་སྤང་ཁམས་སུ་རྒྱ་བ་དང་། རྒྱང་གསེབ་ཏུ་འཕྱོ་
ཞིང་བྱེད་པ་ན་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འོད་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ། ས་གཤིན་གྱི་འོག་ཏུ་གཞིས་
བཅས་པའི་རྩ་དང་ཅི་ཤིང་གི་རྩ་བར་སྤྲོད་ཁྲིད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བར་འཕྲིན་མི་
མདོན་པ་དེ་དག་རང་གི་བྱངས་ཁྲག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་བཞིན་པ་ཆོར་གྱིན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱངས་
བཅོན་བྱས་པའི་ཚུལ་རིག་དེ་དག་ལ་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དྲི་ཅམ་ཡང་འགོས་ཟེད། ཁོང་ལ་
ནམ་པ་ཐ་དད་དང་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོགས་
པོ་གསལ་པོར་མཐོང་བ་ལྟར་རང་གི་བསམ་སློབ་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་རྣམ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེ་ལྟར་ན་བདག་གི་སློབ་གྲུའི་སློབ་མ་ཆོས་སློབ་དེབ་ལས་ཤེས་ཡོན་མི་སྤྱང་བར།
གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་དགེ་ཆན་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནས་སློབ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་བྱང་བ་ནི་སྐྱལ་
བ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། སློབ་གྲུའི་ནང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་སྐྱེན་དཔེ་དེབ་སོགས་ང་ཆོ་དང་
འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བར་ན་མེད་པ་རེད་དམ། དེད་ཅག་གི་བསམ་སློབ་སྐྱེད་ཁུངས་དཔེ་དེབ་
ཀྱི་ཤོག་གྲུའི་ཡོལ་བས་བསྐྱེད་པ་དང་། ལྷན་ཅའི་སྤྱི་ཤུན་རེ་རེ་ན་ཤོག་གྲུའི་ཆོག་ཆོགས་ཀྱི་
སྤྱི་མོ་བྱུགས་ཏེ་བདེན་དོན་དང་ཐད་ཀར་རིག་ཐུག་བྱེད་པར་འགྲོ་ལམ་མེད་པ་བཞོས་ཡོད།
དཔེ་དེབ་ཁོན་ལས་རྟེན་པའི་བདེན་དོན་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེས་ང་ཆོ་གནས་བཅའ་སའི་གྲང་གི་
གས་སྤྱབས་རེ་རེའི་གསེབ་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མཁར་རྫོང་ཞིག་བསྐྱུན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲོད་
བཅུད་དང་འབྲེལ་གྲོགས་མི་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཏེ་གནས་ཡོད། ལོས་ཡིན། དཔེ་



དེ་བ་ལ་དགེ་མཚན་ཡེ་ནས་མེད་པའི་འདྲིན་ཚུལ་བཟུང་ན་ག་ནས་འགྲིག་འོན་ཀྱང་ཁྱ་ཅག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དཔེ་དེ་བ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞན་ཆ་དང་འཛིགས་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་གང་དགས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་སློབ་གསོ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ནམ་པའི་ཐོག་ནས་བདེན་དོན་ལ་ཁེལ་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་གཉིས་དབར་ཐད་ཀར་རེག་ཐུག་བྱས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།

རྒྱ་མཚན་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་ངས་ལྷན་སྐྱེས་ནང་ཁོར་ཡུག་འདི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ཆ་འཛེལ་སྒྱུབ་བྱས་པ་ཡིན། ཁོ་བོས་སྤྱོད་གཞས་བཅམས་ཤིང་། དེའང་ལང་ཆོ་མ་རྒྱས་པའི་བྱིས་པའི་བསམ་སློབ་ཁོ་ནར་བལྟས་ནས་བཅམས་མེད། མང་པོ་ཞིག་ནི་སྟན་པ་ག་པ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སློབ་ལྗོངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བཅམས་པ་ཡིན། < < སྤྱོད་ཐུག་ལྷན་མ > > ཡི་སྤྱོད་གཞས་མང་ཆེ་བ་ཡང་གནས་འདི་དུ་བཅམས་པ་ཡིན། བདག་གིས་སྤྱོད་གཞས་གསར་པ་རེ་གསར་ཆོས་བྱས་རྗེས་བྱིས་པ་ཚོར་དེ་དག་དབྱངས་སྤྱོད་ལེན་གྱི་ཡོད་པས། ཁོང་ནམས་དགའ་སློབ་ཚུས་ཏེ་དེ་དག་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ནམ་ལྟར་དུངས་པའི་སྒྲ་བའི་འོད་སྒྲུབ་གི་འོག་དང་དབྱར་སྒྲ་བདུན་པའི་ཆར་ཞོད་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཁོང་ཚོ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་བག་ཡངས་ཀྱིས་སྤྱོད་གཞས་ལེན། བདག་གི་མི་ཆེའི་མཁུག་མཐའི་སྒྲོས་གར་པལ་ཆེ་བ་གནས་འདིར་བཅམས་ཤིང་སློབ་བྱ་ཆོས་དེ་དག་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པར་ཆ་ཤས་ལེན་གྱི་ཡོད། ནམ་དུས་སོ་སོའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཆེད་དུ་གཞས་མ་གཏམ་གྱི་སྒྲོས་གར་འབྲེལ་བཅམས་ཤིང་། དུས་རྒྱུན་ངས་གསར་དུ་བཅམས་པའི་སྟན་པ་དང་ཆོས་ཡིག་གང་ཞིག་དགེ་ཆུན་ཆོར་འཆད་བྲིད་བྱེད་དུས། བརྗོད་གཞི་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སློབ་བྱ་ཆོས་སློབ་པ་དང་དེ་དག་ཉན་པར་ཡོང་ངོ་། ཁོང་ཚོས་བག་ཐེབས་ངང་ཆོས་ཡིག་དེ་དག་ལ་སྤྱངས་བཅོན་བྱེད་པ་དང་། ཅི་སྟེ་བདག་གི་སློབ་བྲིད་སྐབས་ཁོང་ཚོ་སྐད་མ་བཏང་ཆེ་ཉོན་སྒྲུབ་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་རང་ཨ་རིར་མ་ཡོང་བའི་བདུན་ཕྱག་འགའ་ཤས་གོང་གློ་ན་གྱི་གཏམ་བརྗོད་ < < ལུ་རི་ཡ > > ཞེས་པ་དེ་གླང་ལྟ་སྐད་ཡིག་ཐོག་པལ་སྒྲུབ་བྱེད་གྱིན་སློབ་སྤྱོད་ཆོར་འཆད་བྲིད་བྱས་པ་ཡིན། གཏམ་བརྗོད་ཆ་ཆང་འཆད་བྲིད་བྱེད་པར་ཉིན་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཆོད་ལས་མ་འགོར་ཞིང་། ཉིན་རྒྱབ་བྱི་མ་དེའང་ཉིན་ལྷན་མ་ལྟར་དུས་ཆོད་མང་ཉུང་གཅིག་པ་བཅད་སྤྱད་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་



ངའི་སློབ་བྱ་ཚོས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པའི་གཏམ་བཤེད་དེར་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཡིད་
 སེམས་རབ་རྒྱ་སྟོགས་ཤིང་། སྐྱ་རྩལ་ལ་བྱང་ཆ་དོད་པའི་གར་མཁན་མཁས་པ་ལྟར་གྱི་ནམ་
 དཔྱད་ལ་གདེང་འཛིག་མཐོན་པོ་བྱས་སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁོང་ཚོ་ནི་ལོ་ངོ་མང་པོར་གཏམ་
 བཤེད་འཁྲབ་པར་སྦྱོང་བརྩམས་བྱས་པ་དེ་འདྲ་མིན་ལ། ཏུས་རྒྱུན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱེད་པའི་བྱིས་པའི་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲབ་རྒྱའི་
 གཏམ་བཤེད་ནང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐྱ་རྩལ་ཡོངས་སུ་བཏོན་པས་རེད། ཁོང་ཚོར་འཁྲབ་
 བྱའི་ནང་དོན་དང་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཡོད་པ་ཅུང་ཁྱིམ་ཚོགས་སྒྲོས་གར་ཚོམ་པ་
 བོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོས་གར་དེ་བྱིས་པ་ཚོས་འཁྲབ་སྟོན་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་སྦྱོན་
 བཤེད་དི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་། ངས་སློབ་བྱ་ཚོར་མི་དགའ་བ་ཡེ་ནས་བྱེད་སྤྱོད་མེད་ལ། དགེ་ཆུག་
 རྣམས་པས་ཁོང་ཚོའི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྲུག་
 ཚོས་མི་སྒྲ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ལེན་འདོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་ཚོགས་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། ཏུས་ཚོད་ནམ་ཡིན་ལ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོས་གར་བརྩམས་པ་དང་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱས་ཏེ་དེད་ཅག་ལྟར་མོར་མགོན་འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་རྩམ་རིགས་ཀྱི་འདུ་འཛུམས་
 ཡང་ཡང་སྒོར་འཛོགས་བྱེད་པ་དང་། ལྷེ་ཆན་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ནས་རང་རང་གི་སྤྱུ་འབྲེལ་
 ཏུས་དེབ་རེ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ནས་ཆེས་དགའ་མོས་བྱེད་ས་ནི་བྱིས་པའི་སྤྲེ་ཆན་
 ཀྱི་ཏུས་དེབ་ཡིན། བདག་གི་སློབ་བྱ་མང་པོར་རི་མོ་དང་ཚོན་བྲིས་ལ་དགའ་ཞེན་དང་ནམ་
 དཔྱད་ཏུ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེའང་སློལ་རྒྱུན་གྱི་ཐབས་ལམ་དཔེ་བཤུས་མི་བྱ་བར་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་པ་དང་། བྱི་ལོགས་ནས་ཡོང་བའི་མཁས་དབང་ཚོས་རང་གི་མི་
 ཚོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དག་ལ་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད།

བདག་གིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་སྐབས་སློབ་བྱ་ཚོར་རོལ་དབྱངས་
 ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོད་པའི་ནམ་པ་དེ་ཅུང་མེད། དེར་བརྟེན་བདག་གིས་རོལ་མོའི་དགེ་ཆུག་འཛོལ་
 སྐབས་བྱས་མེད་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ཡང་རོལ་མོའི་སློབ་ཆན་ངེས་པར་དུ་ལེན་དགོས་པར་སྐུལ་
 འདེད་བྱས་མེད། རོལ་དབྱངས་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོད་མཁན་ཁོ་ནའི་ཆེད་གོ་སྐབས་བསྐྱུན་ཏེ་རོལ་
 མོའི་རིག་གཞུང་ལ་སྦྱངས་བཅོན་བྱེད་དུ་བརྟུག་གི་ཡོད། གོ་སྐབས་དེས་རོལ་དབྱངས་ལ་སྒྲོ་
 སྒྲུང་མེད་པའི་སློབ་མ་གཞན་དག་གི་ན་བར་ཡང་བག་ཆགས་ཤིག་བསྐྱུན་ཏེ་རིམ་པས་རོལ་



དབྱངས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་པ་དང་། སློབ་ཚན་གཞན་དག་ལས་རྩིས་མེད་སློབ་ཚན་ལ་སློབ་སྦྱང་
 ཆེ་བར་འདྲིན་པའི་སྦྱང་བ་འཆར་བས་གཞི་ནས་ངས་རྩིས་མེད་དགེ་རྒན་ཞིག་གདན་ཁྱེད་བྱས་
 པ་ཡིན།

བདག་གི་སློབ་གྲུའི་སློབ་བྱ་ཆོ་ཞོགས་པ་མུ་པོ་ནས་ལངས་ཤིང་སྐབས་འགར་སྐྱེ་
 མདའ་མ་ཤར་གོང་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་རྒྱ་འགྲམ་དུ་སོང་ནས་གཞུགས་པོ་འཁྱུད་པ་དང་།
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཆས་བསྟུ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱལ་ལྷག་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་
 སློབས་ཤུགས་རྒྱས་པར་བྱེད་དོ།

མུ་དགོང་གཉིས་ལ་སློམ་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་རེ་བྱར་འདྲོན་བྱས་ཡོད།
 སློམ་རྒྱག་པའི་དུས་ཆེད་འདི་ནི་ཁོང་ཆོར་ཐོག་རྩུ་བྱེད་རྒྱ་དང་མཉམ་བཞག་ཏུ་སྡོད་རྒྱུའི་ཆེད་
 དུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་དགོན་མཆོག་སློམ་མི་ཐུབ་ཅུང་ནགས་གསེབ་
 ཏུ་རྒྱ་བའི་ཐང་ལའི་རྒྱགས་སྒྲངས་སོགས་ལ་དམིགས་གཏད་བྱེད་བཅུག་སྟེ། དུས་ཆེད་འདིར་
 ལུ་སིམ་སིམ་དུ་གནས་ཏེ་རང་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་བྱེད།

སློབ་གྲུ་འདི་འདྲའི་སློར་འབྲེལ་བཞིན་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱ་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད་མོད། དགོས་
 ངས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཡུག་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་སློབ་སྤྱད་
 ཆོར་བཅན་དབང་གི་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱིས་མི་གཙུན་པ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་དམ་པ་ཡིན། བདག་
 གིས་དུས་རྟག་ཏུ་སློབ་མ་ཆོའི་སེམས་པར་གལ་ཆེར་འདྲིན་པ་དང་། ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་
 འདྲིག་རྟེན་ནང་རང་དབང་ངང་སྤྱོད་པའི་ནས་འཆར་ལོངས་ཡོང་བར་གཞོགས་འདེགས་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གྲུའི་འདྲིན་སྦྱོང་བྱེད་སྒྲངས་ལའང་ཁོང་ཆོས་ཐེ་གཏོགས་གང་མང་བྱེད་
 ཆོག་ལ། ཉེས་ཆད་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་རྒྱུ་ཆེ་དེ་ནི་ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ལེན་
 དང་བཟང་སྟོང་དང་འབྲེལ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མདོར་བསྟུས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ བྱེད་རྒྱུས་ཀྱིས་ཁོ་པོ་ཅག་གི་ལྷན་རྒྱུ་སྦྱང་རྒྱུ་ལ་
 རྣམས་གོ་བ་ལོག་སྐྱབ་བྱས་ནས་མི་གསན་པར་ངས་གསལ་འདེབས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། བསམ་རྒྱུ་ལ་
 གང་ཞིག་ཤོག་ངོས་སུ་ཡི་གེར་པབ་དུས་དེ་ནི་སྐབས་བདེ་ལ་ཆ་ཆང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་
 སྦྱང་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་ཁོང་ཆོའི་རྣམ་དབྱེད་རྣམས་བྱེད་ངོས་པོའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཞིན་
 བྱེད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྟེ་མང་རང་བཞིན་ཅན་དང་འཇུར་ལྷོག་མང་བའི་གནས་རྒྱལ་ཞིག་

ཡིན་དུས་ཆ་ཆང་བ་དང་ཁ་གསལ་བའི་འགྲེལ་བཟྃ་དེ་ཅིག་བྱེད་ཐུག་ཅི་ཤིན་དུ་ཁག་པོ་རེད།
 རང་ཅག་ནམས་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལྟན་སྲུང་གི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཡོད་ལ་བྱེད་ཆུ་
 རྒྱུ་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། འུ་ཅག་འགའ་ཞིག་གི་སེམས་སུ་སློབ་བྱ་འདི་
 ཆོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཡིད་ཆེས་ཏུ་ཅང་ཉུང་དུ་ལས་མེད་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་
 ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད་དེས། རྟུགས་གཅིག་ནས་སློབ་བྱ་འདི་ཆོར་རྒྱས་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་
 ཡོད་ཅིང་། གཡལ་ཐབས་བྲལ་བའི་ལས་དོན་མ་འབྲུབ་པའང་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ལས་དོན་
 འབྲུས་ཤོར་སོང་བ་དེ་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་སྤང་བརྟན་ལ་དོ་སྟོན་ཆེན་པོ་འབྱུང་དེས་ལ། འུ་ཅག་གི་
 རྟུགས་བསམ་མཛོན་འབྱུར་ཡོང་བར་ཡང་དོགས་པ་སྣ་ཆོགས་ཤར་དེས་རེད། དེ་དུག་གིས་
 ཐེ་ཆོམ་དང་སྒྱུན་བཟྃ་དེ་གི་ལོ་ལྷ་མང་པོ་བརྒྱད་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འཐབ་ཚད་དང་
 སོམ་ཉི་འདི་དག་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། གསོན་
 ཉམས་ལྟན་པའི་རྟུགས་བསམ་ནི་ཆུ་ཆོད་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་འོག་གི་བྱ་བར་ངོས་འཛིན་མི་བྱུང་
 ཞིང་། སྐར་ཆ་རེ་རེ་འགྲོ་དུས་དེའི་བྱ་བ་འབྲས་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུག་ཅི་ཡོང་མི་སྲིད་པའི་
 གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། རང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་དང་
 ཞེ་འཁོན་འདི་དག་མི་ཆོའི་ལམ་བུར་དེས་པར་དུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་ངོས་འཛིན་གྱིས་བདེན་
 དོན་འཆོལ་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས། ང་རང་མི་སྒྲེར་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་མི་ཆོའི་ལྟ་བུ་བཞིན་མི་ཞིག་གི་
 སྒྲ་སྟོན་ལྟར་ཐབས་ལམ་ལས་ཀྱང་ཆེས་གལ་ཆེ་བར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། བདག་གི་བསམ་
 པར་སློབ་གསོའི་དམིགས་ལུལ་ནི་མིའི་སེམས་པར་རང་དབང་འཕྲོག་པར་བྱེད་ཆུ་ཡིན་ཞིང་།
 མི་ཆོར་ཉེན་ཁ་དང་འོས་འགན་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་བཞིན་རང་དབང་ལ་དེ་བཞིན་དུ་ཉེན་ཁ་
 དང་འོས་འགན་ཡོད་ཀྱང་། རང་དབང་ནི་རང་དབང་གི་ལམ་བུ་ཞིག་ལས་རྟེན་དགོས་པ་ཡིན་
 བོ། རྒྱུ་པོ་མང་ཆེ་བས་བྱས་པ་ནམས་ལ་ཆེ་མཐོང་བྱེད་ཆུ་བཟྃ་འགྲོ་གི་ཡོད་མོད། བདག་
 གི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན་ཁོང་ཆོ་ནི་མི་རྒན་པ་ནམས་ལས་ཀྱང་གསོན་ཉམས་ལྟན་ཞིང་། ཁོང་
 ཆོས་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བྱི་སྒྲོམ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲུབ་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་
 ལྟར་ན་ཁོང་ཆོར་སློབ་ཆན་སློབ་པའི་ཆེད་དུ་སློབ་བྱ་འདྲུགས་ཆུ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་ཆེར་
 སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་གལ་ཆེན་འཛིན་པ་དང་། མིའི་བཅེ་དྲངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་གཅིགས་
 ཆེན་འཛིན་སའི་འཛིག་ཉེན་ཞིག་བསྒྲུབ་ཆུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེས་ན་ལྷག་རྣམ་འདི་ནི་རྒྱུ་པོ་



ཐམས་ཅད་ཞི་བདེའི་ངང་མི་ཆེད་དོན་སྤྱོད་ཆེད་དུ་འཆོ་སའི་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་མི་ཆེ་དེ་ཡང་དུས་རྟག་དུ་མཉམ་པར་འཛོག་རྒྱ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ལས་དོན་དུ་མ་གཉེར་བར་གསོན་ཤུགས་ཡོད་མཁན་གྱི་སྟག་རེད། གནས་འདིའི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་སེམས་པ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲོགས་སྤྱོད་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུས་རྟག་དུ་སྤྱོད་འདེད་བྱེད་པ་དང་། དེའང་ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་ཐུགས་བསམ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་རྟེ། ལྷ་ཚུགས་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་ངེས་པར་དུ་ལྷ་ཚུལ་འདི་འཛིན་དུ་མ་བཅུག་པར། ལུ་ཅག་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་སའི་གནས་འདི་ནི་དགོན་མཆོག་གི་ཕོ་བྲང་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་རྟེད་པར་བྱེད་ས་ཞིག་ཡིན། གནས་འདིའི་མི་ནམས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་ལ་རེ་སྤོབ་ཡོད་པ་དང་། ཉི་མའི་འཆར་རུབ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་མཛེས་སྟོན་ལ་བཏང་སྟོམས་སུ་མི་འཛིན་པར། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ལེགས་སྒྲིབ་རྟེ་མེ་དྲོག་དང་ཤིང་དྲོག་སོགས་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་དུངས་ཞེན་བྱེད་ས་ཞིག་ཡིན། ཆན་ཆོན་དང་ལོ་གཞོན། དག་ཆན་དང་སློབ་མ། ཡོད་ཆད་མདུན་ཅོག་གཅིག་གི་སྤྱི་དུ་མཉམ་དུ་འདུས་ནས་ཉིན་རེའི་བཟའ་བཏུང་ལ་རོལ་བ་དང་མི་ཆེད་མཐར་ཐུག་གི་ཁ་ཟས་ལ་རོལ་སའི་གནས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ནོ། །

མཆན།

༡༽ཆུའཕྲུལ་ —Chatuspathis- ལེགས་སྒྲིབ་རྟེ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ།

༢༽ལྷ་མ་རྒྱལ། —Ashram- ཆོས་སོགས་སློབ་གཉེར་བྱེད་སའི་ལྷ་གནས།

༣༽ཐུན་ཏི་ནི་ཀེ་ཏན། —Shanti Niketan: abode of peace- ཞི་གནས་ཁང་།

༤༽ལྷ་མ་ལྷ་ཀི། —Amalaki: The Phylantus Embilica- རྒྱ་དངོས་རིག་པར་སྤྱི་ལན་ཏས་ཞེས་ཐོ་ལེ་ཞེས་

པའི་ལྷ་མ་བྱ་ཞིག་གི་མིང་།

༥༽སྤྲལ། —Sal; The Shorea Robusta- རྒྱ་དངོས་རིག་པར་ཤོ་རི་རོ་ལྷ་ལྷ་ཏས་ཞེས་པའི་ལྷ་མ་ཤིང་ཞིག་

༦༽ཐུ་ཐལ་ཐུར་མ། Gitanjali ཐེ་གོར་ལ་ནོ་བེལ་ཚམ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་སྤྱན་དག་ཅིག་

ཚམ་ཡིག་འདི་ནི་རྒྱ་རིམ་དུ་བཞུགས་ <<རང་གཤིག་>> ཞེས་པའི་ཐོག་འཛོད་པ་ལས་ཐབ་པ་རྒྱུར་བྱས་པ་ཡིན།

ཤེས་ཡོན་གྱི་ཅ་དོན་བཞི།

བུདྡུ་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྒྲུར།

འདིར་བྱེད་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་འཛོམས་པའི་རེ་སྐྱལ་ཁུས་པ་ལྟར། ངས་ཀྱང་དགའ་ཆོར་
 ཆེན་པོས་དང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་དེང་སང་ང་རང་སློབ་མ་ཡིན་ལ་དགེ་ཆན་ཡང་
 ཡིན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་གློའི་ཏན་(Bhoo-dan)དང་ལྷ་རྒྱུ་ཏན་
 (Gram-dan)ཀྱི་ཆེད་ས་ཕྱོགས་གང་སར་འགོ་དགོས་པས་སློབ་གཉེར་གྱི་ལས་ལ་བཙོན་རྒྱུར་
 རྒྱན་འཁྱེད་ས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ནི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་ཏུ་སློ་ཅེ་གཅིག་སྤྲོས་ཀྱིས་
 སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་པའི་སློབ་མ་ཞིག་དང་མཚུངས་ལ། མང་ཆོགས་ལ་རང་ཉིད་འགྲེལ་བཞེད་
 བྱེད་པའི་ལས་ཁུར་འདི་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་རིགས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། ངས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱང་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་ང་རང་ལ་རྒྱན་དུ་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་རོགས་ཆོར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཐབས་སྟབས་
 བདེ་འགའ་ཡང་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་རང་ཉིད་ལ་ལག་ལེན་ཁྲིད་ཀྱི་ཉམས་ཐྱོང་མི་ཉུང་བ་
 ཞིག་ཡོད་ཅེས་བཞེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དོན་དངོས་སུ་ངས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་
 བའི་སྒྲོར་ལ་བྲིས་པ་ཆང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཐྱོང་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྲིས་པ་ཤིས་ལས། རྣམ་
 གཞག་གམ་གཞུང་ལུགས་ཙམ་དུ་བྲིས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཉམས་ཐྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་ནས་ངས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཅ་དོན་དང་པོ་ནི་གང་
 མཁྱོགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཆོ་རང་སྐྱུ་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་ཡིན་པའི་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

སློབ་སྦྱོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་འཆོ་བའི་གནད་དོན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་
 བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི། རང་སྐྱུ་སྐྱབ་པའི་ཆ་ཁྱེན་གཅིག་ཡིན་པར་
 མ་ཟད་གནད་དོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ནི་བསྟོན་དུ་མེད། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་

ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཡིན། བྱ་ཐུག་ཅིག་ལོན་བཅུ་དྲུག་ལ་སོན་པ་
ནས་བཟུང་། ཆོག་མཛོད་ཀྱི་རིགས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། བར་སྤྱོད་རིག་པའི་
དེབ་དང་། འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱ་ཀྱན་བརྟམ་གྱི་དེབ། དེ་བཞིན་དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་རིགས་
སྣ་ཆོགས་དགོས་མཁོ་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྤྱོད་སྤངས་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས་ལ། ས་ཁྲའི་
རིགས་ཀྱི་དེབ་དང་། དཔེ་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པའི་དེབ་དང་། གནས་ཡིག་སོགས་ཆད་ལྟན་
ཀྱི་དེབ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་རྒྱུད་ནང་ནས་སྟོན་ཐུབ་པ་དང་གོ་དོན་ཇི་བཞིན་ལེན་ཐུབ་པའི་
ཁར། རྒྱུད་ཡིག་གཞན་དག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བ་བཅོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་
ངས་པར་ཆགས་དགོས། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་སྤྱོད་བ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཕྱི་སྤྱོད་
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་རྒྱོང་ལའང་གོ་བ་ཟབ་མོ་ལེན་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས། ས་གཏིང་གི་ཚུ་
འཐོབ་པར་ས་བྱ་དགོས་པ་ལྟར། ཤེས་བྱ་ཡི་ཚུ་མིག་སྣ་ཆོགས་འདོན་པར་ཡང་ཕྱི་ཆོགས་དང་
ཕྱི་སྤྱོད་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་གྱུར་མང་པོ་ཞིག་གི་གཏིང་རིམ་བསྟོན་དགོས།

བྱས་པ་ཆོར་སྟོབ་ལྟའི་ནང་དུ་རྒྱུད་ཡིག་རིགས་མང་པོ་ཞིག་སྟོབ་བྲིད་བྱེད་ཐུབ་
ངས་རེད། འོན་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོ་རྒྱུད་ཡིག་གཅིག་ལ་ནང་བྱན་ལུབ་པ་
བཅོས་ཏེ། དེའི་ཆུང་གཞིའི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་ཡིག་རིག་པའི་རྩ་དོན་ལ་ངས་པ་རྟེན་ནས་རང་ཉིད་
ལ་མཁོ་བའི་རྒྱུད་ཡིག་གཞན་དག་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། ང་ཆོས་སྟོབ་སྟུག་ཆོར་རང་
ངོས་ནས་ཤེས་བྱའི་རིགས་སྤྱོད་ཐབས་ཡོང་བའི་བྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས། “ཁྱ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱའི་
ཆོགས་ལ་ཅི་ཞིག་འཆད་དགོས་སམ།”ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་ཉིན་རྩའི་ཆོས་གཞུང་ཨོ་ཤུ་ནི་ཤུ་
ཏྲ་(Upanishad)ཡི་ནང་དུ་ཡོད་ལ། དེའི་ལན་དུ་ཁྱ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱའི་ཆོགས་ལ་“རིག་བྱེད་
ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད།”འཆད་དགོས་ཞེས་གསལ་ཡོད། ཁྱ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱ་ཆོར་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་
རྒྱུད་བྲིད་པ་ན་ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་ལ། ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ཀྱི་
གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཁ་ཆེའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་བ་དང་། ཁ་ཆེའི་
གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་བ་
དང་། ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་
བ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
བརྟེན་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་བྲིད་མཆོམས་གང་ཞིག་ནས་འཛིན་དགོས་



ཞེན་ཅམ་ལུས་རྗེས་ཡང་ཁོས་“འོན་ཀྱང་ངའི་བསམ་པར་ཁྱོད་ཀྱི་འཇར་མན་གྱི་ཚུ་ཆད་དེས་
 དེ་བའདི་ལྷོག་ཆེ་ཆེས་སྐབས་བདེ་ཡིན་འོས། འོན་ཅི་འདི་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷོག་པ་དེ་འདྲའི་དལ་
 བ་ཡིན་ནམ།” “ཨ་ཡ། ང་དེ་ལྟར་དལ་བ་ནི་ངས་ནང་དོན་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱུ་ལས་ཡིག་
 རོ་ཞེ་ཆད་ལ་ལྟ་གིན་མེད་པའི་རྒྱུ་རེད་”ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱས། “དེས་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་ཆོད་
 རྒྱགས་ཤིག་ལེན། ཅི་ཞིག་སློང་རྒྱུ་ཡོད་མེད་ལ་བཞག་” ཟེར་བཞིན་ཨ་པས་བདག་ལ་དཔེ་
 དེ་བ་ནང་གི་རི་བ་འདོན་འགོ་རྒྱགས། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་ངས་ད་ལྟ་ནས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱ་སྤྱད་
 དེ་སེམས་སུ་ངེས་ཐབས་བྱས་པའི་དུས་ཆོད་དང་། ས་གནས་སར་ཞོག ཐ་ན་བརྗོད་བྱ་གཙོ་
 བོའང་བྱ་དོགས་ན་རབ་རིབ་ཏུ་སྤང་། ངས་ཡ་མཚན་པའི་ངང་ཨ་པར་ལྟ་བཞིན་ད་ལྟ་རང་
 གཟུབ་ནན་ངང་སེམས་ལ་བཟུང་མོད། འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བརྗོད། སྐབས་
 འདིར་ཨ་པས་ཡང་བསྐྱར་བདག་ལ་བཞུས་ཚུང་བའི་དཔེ་དེ་བའི་འགའི་ནང་དོན་རིས་བྱུང་།
 ངས་བསམ་བཞིན་དུ་སློང་རྒྱུ་མ་བརྒྱག་པའི་དོན་དག་དེ་དག་ལ་གསལ་གསལ་ཐིང་ཐིང་ངང་
 ལན་སློད་བྱ་བ་སོང་། ཨ་པས་ང་རང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་རྟེན་ལྟར་པའི་རྣམ་པ་དེ་མཐོང་བས་གད་མོ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་ཤོར་སོང་། ངས་ཁྱོད་ཅི་ཞིག་ལ་དགོད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་ཨ་ཡ། ཞེས་དེས། ང་སྟེན་
 ཤུག་ཁྱོད་ལ་གད་མོ་དགོད་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་རང་བཞུས་པའི་དཔེ་ཆ་གསལ་པོར་ངེས་མི་བྱུང་
 པར་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་སྟེན་ཆད་བཟླགས་པའི་དཔེ་ཆ་སེམས་ལ་ལ་ལེར་བཟུང་བ་འདི་རྒྱ་མཚན་
 ཅི་ཞིག་རེད་ཅེས་དེས་བྱུང་། ངས་ཅི་ཡང་མ་ཤེས་པས་མགོ་བོ་འཕྲེད་དུ་གཡུག་ “<<ལྷ་
 རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཉམས་རྒྱུད>>”ཅེས་པ་དེ་གཞུང་དཔེ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་ནས་དེ་ཉིད་སློར་
 བཅན་འཇུག་བྱས་པ་རེད། འདི་ལྟར་སློང་རྒྱུ་འཇུག་ག་ལ་རུས། དེ་ལས་སྟེན་ཆད་བཞུས་པའི་
 རྩམ་རིག་བཙམས་ཆོས། བསམ་བཞིན་སློང་རྒྱུ་འཇུག་ཐབས་མ་བྱས་རུང་དེ་ལ་སློབ་སྤྱད་སྟེ་བས་
 ཐེངས་དུ་མར་སྟོག་ འདི་ལྟར་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ངང་ཁྱོད་ཀྱིས་སློང་རྒྱུ་བརྒྱ་བྱེད་པ་རེད།”
 “དེས་ན་ངས་དཔེ་དེ་བའདི་ཅི་ལྟར་སྟོག་འདོན་བྱ་དགོས་སམ།” “ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ཉིད་རྩམ་རིག་
 གི་དཔེ་དེ་བ་བཞིན་སྟོག་ན་འགྲིག་གི་རེད།” “འདི་ནི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཙམས་ཆོས་ཤིག་
 རེད། འདི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཡེང་གི་རྣམ་འགྱུར་བཟུང་ན་ག་ལ་འགྲིག་”ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། ཨ་
 པས་གདོང་གི་འཇུ་མ་པོར་ཏེ་བདག་ལ་གཟུབ་ནན་ངང་“ཁྱོད་ཀྱིས་ས་སྟངས་འདིའི་དཔེ་ཆ་ཡོད་
 དོ་ཅོག་ལ་ལྟ་སྟངས་གཅིག་འཛིན་དགོས། རིན་ཐང་ལྡན་ལ་དོན་སྟོང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཐམས་

ཅད་དཔེ་ཆ་ལེགས་པོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་གཟབ་ནན་ཡིན་མ་ཡིན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད། སློང་ར་
བཅན་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་ནི་སློབ་སྦྱང་གི་ཁྲོད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱ་མི་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཁྲོད་ཀྱིས་ཚུམ་
རིག་བཅུམས་ཚེས་སྟོག་པ་ལྟར་དཔེ་ཆ་འདི་སྟོག་སྟེ་ཡང་དག་པའི་ངང་ངོས་འཛིན་བྱ་བྱུང་ཆེ་
ཁྲོད་ཀྱིས་དེའི་ཡིད་འགྲུག་གི་རྒྱས་པ་དེ་རྟེན་བྱུང་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་
ཙམ་བཞགས་པས་དེ་ཉིད་སློབ་པ་བཅན་འཇུག་བྱ་མ་དགོས་པར་ཁྲོད་ཀྱིས་དེའི་གོ་བ་ལོན་ཅིང་
ཡིད་ལ་བབུང་སྟེ་སློབ་པ་ཡང་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་། ཅེས་གསུངས་བྱུང་།

ཨ་པའི་གཏམ་ལ་ཉན་རྗེས་ངས་ཨ་པས་བསྐྱབ་པའི་བྱེད་ཐབས་བཞིན་གནང་བོའི་ལྷོ་
རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཉམས་ཀྱང་ཅེས་པ་དེ་སྟོག་པ་ཡིན། ཐོག་མར་བདག་གིས་དཔེ་ཆ་མིལ་
པོའི་བརྗོད་བྱ་དང་བྱུང་ཚུལ་སློབ་བརྒྱུག་ཅིང་གོ་དཀའ་བའི་ཆུན་པ་དང་ཆོག་དུམ་ལ་འཕྲད་
དུས་གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་ཞིབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་མེད། ཕྱིས་སུ་ཐེངས་གཉིས་པ་
དང་གསུམ་པར་ལྟ་དུས་ངས་གོ་མེད་ཆོར་མེད་ངང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལ་
བརྒྱག་པ་ཤིས་སོང་།

ཨ། ཆེས་རིག་ཁྲིད་ཐབས།

ཆེས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཆུན་རིག་གི་བྱེ་བྲག་ཅིག་རེད། དེས་བྱིས་པའི་གཏན་ཆོགས་
དང་མཐུན་པའི་བསམ་སློང་དང་གཏད་མེད་འཆར་ཡན་གྱི་རྒྱས་པ་གསེ་སྦྱང་བྱ་བུ། འོན་ཏེ་
དེ་ནི་སློབ་སྦྱང་བྲལ་ལ་རྩོམ་པོར་བའི་རིག་ཆུང་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་ལ་སློབ་སྦྱང་མངའ་བའི་མི་ཏེ་
ཅང་ཉུང་བར་མ་ཟད། ད་དུང་དེ་ལ་སློབ་འཁེལ་རྒྱ་དཀའ་མོ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ནི་བྱིས་པ་
ནམས་ཀྱིས་མི་སྦྱང་ག་མེད་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་བྱའི་ཆུང་ཁག་ཅིག་རེད། བ་ལགས་ཀྱིས་སྟོན་
ཐབས་བརྒྱ་དུས་སྟོང་གིས་ང་རང་ཆེས་རིག་ལ་སློབ་སྦྱང་འཁེལ་དུ་བརྒྱག་ཡོད། ང་རང་གསེ་སྦྱང་
བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད། ཨ་པས་རིག་ཆུང་མཐའ་དག་གི་ཁྲོད་ན་བྱིས་པའི་སློབ་འགྲུག་གི་རྒྱས་པ་
དཔེན་པ་ཆེས་རིག་ལས་སྟོག་པ་གཞན་མ་རྟེན། རིག་ཆུང་གཞན་དག་སྟེ་སྟེ་ཁམས་དང་། རི་
དུགས། ས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཆེས་རིག་དང་བསྐྱར་ཆེ་དེ་དག་ཆང་མ་རང་བྱུང་ཁམས་ཆུན་
མོར་དངོས་སུ་འབྲེལ་མཐུད་བྱ་བྱུང་ལ་སློབ་དཀའི་ཆེད་འདྲིའི་ཁྲོད་ཤེས་བྱ་མང་པོ་སློབ་བྱུང་པས་
བྱིས་པའི་སློབ་མས་རང་བཞིན་གྱིས་འཁེལ་ངེས། ཆེས་རིག་ཁོན་ནི་སྟོག་གྱུར་གྱི་རིག་ཆུང་
ཞིག་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་རྒྱས་སྟོབས་ཁོ་ནར་བརྟེན་པ་ལས་ཆེད་འདྲོར་དགའ་

བའི་བྱིས་པས་སྟོ་སྒྲུང་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཆོར་འགོ་

དང་པོ་ནས་ང་རང་ཅིས་རིག་ལ་མི་དགའ་བ་ཨ་པའི་ཉིན་ཐོ་ལས་ཤེས་ཐུབ། ཨ་པས་སྟོ་སྒྲུང་ཅིང་མོའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་གྲངས་ཀ་ཅིས་ཚུལ་དང་དེ་ངོས་འདྲིན་ཚུལ་ནམས་ཆེགས་མེད་ངང་བདག་ལ་བསྐྱབས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཉོ་ཆོང་གི་ཅིང་མོ་ཅེ་བཞིན་བདག་ལ་སྟོར་མོ་ཅིས་ཚུལ་ལས་སྟོ་པའི་ངང་ཁྲིད། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོས་ང་ལ་སྒྱུར་ཐབས་མན་ངག་སྟོབ་ཏུ་སྐད་གཏམ་ལ་ལ་འཕྲད་བྱུང་། འདི་ནི་ང་རང་སྟེས་པ་ནས་བརྒྱབ་སྟོབ་སྟོབ་ལ་ཞེན་ཁ་ལོག་ཐེངས་དང་པོ་རེད། བྱིས་སུ་ཁོས་སྒྱུར་ཐབས་མན་ངག་གཞས་ཆོག་ཏུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ང་ལ་ལེན་ཏུ་བརྒྱག་ཀྱང་ད་དུང་སྟོ་བ་འཕེལ་མ་སོང་།

ཕྱགས་ཁྱར་ཞིག་འདི་ལྟར་ཨ་པའི་སྟོང་ཁར་མདའ་བཞིན་བྲག་པས་ཁོས་ང་ལ་འདིའི་ཐད་ལྟན་སྟེས་གི་མི་འདང་བའི་ཆ་ཞིག་མཆིས་སམ་སྟམ་ཡང་ཁོ་བསམ་སྟོའི་འཁྱེར་སོ་འདི་ལ་གདོང་མ་ཐོབ། དེར་མཐུད་ནས་ཁོས་ཅི་ཞིག་ལ་ཁ་ཨར་ཤེས་བྱ་གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་བྲལ་འབྲས་ལྟ་བུ་ཞིང་འཕེལ་རྒྱས་ལྟར་བ་ཞིག་དང་། དེ་ལས་ཅིས་རིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སུན་སྒྲུང་སྟེས་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ཁ་ཨར་གྱིས་སྟོབ་སྟོབ་ལ་དགའ་ཕྱོགས་གཙོ་གཉེར་བྱས་པ་ཨ་པའི་ནམ་སྟམ། དེ་ནི་བྱིས་པའི་ཕྱགས་བསམ་སྟོན་བྱེད་གི་ལུང་རྣམས་འཆམ་ཞིག་མིན་པ་མངོན་གསལ་རེད། ཁོའི་ཕྱགས་བསམ་ནི་ང་རང་སྟོ་ཀུན་ནས་ཆ་མཉམ་ངང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱ་དང་། ཤེས་འཛོན་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་མཉམ་དུ་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཆོར་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་བྱ་དེ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་ཡར་རྒྱས་ཅན་གྱི་མི་དེ་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཏུ་གཏན་ནས་ཆགས་མི་སྲིད།

ང་རང་ཅིས་རིག་ལ་སྟོ་སྒྲུང་དབེན་པའི་ཏུས་སྐྱབས་དེའི་རིང་པ་ཀན་སེམས་ངལ་གྱི་གཡང་ལ་ལྱུང་། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོས་ད་དུང་བདག་ལ་སྒྱུར་ཐབས་མན་ངག་བཅན་གྱིས་སྟོ་འདྲིན་བྱེད་ཏུ་བརྒྱག་མེད། ཁོས་བཅན་ཚུགས་ལ་པན་འབྲས་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་པར་མ་ཟད། བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་འང་མི་ལོགས་པའི་ཕྱགས་སྟོན་སྟོ་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད།

ཐེངས་ཤིག་ཨ་པ་དང་སྟོ་བ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་ཕུ་ལོ་མའོ་གཉིས་མ་གྲོས་གཅིག་ཏུ་མངལ་བས་ཨ་པའི་སེམས་ངལ་སེལ་སོང་། སྟོ་བ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་ཕུ་ལོ་མའོ་ནི་ཆོས་དཔོན་གྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན། ཁོ་ནི་ཅིས་རིག་སྟོ་བ་དཔོན་ཞིག་སྟེ། ཁོས་ཅིས་རིག་བྱེད་ཐབས་ནི་

དངོས་ནས་མཆོག་ཏུ་ཐུང་པ་ཞིག་རེད། ཐེངས་ཤིག་ཨ་ཕ་ཚོས་དཔོན་ལ་གཟིགས་སྐྱོར་དུ་འཁྲོ་
དུས་ཁོ་རང་བྱིས་དེའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་མངལ།

ཨ་ཕའི་དཀའ་ངལ་ལ་གསན་རྗེས། སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སྟན་ཕུ་ལོ་མའོ་ཡིས་ཆོག་
གཅིག་གིས་དཀའ་བའི་འགག་འཕྲང་གཏོར། གལ་ཏེ་བྱིས་པར་ཅིས་རིག་སློབ་པའི་སློ་མེས་
མེད་ན། དེ་ནི་ཚྭ་གས་མཐའ་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་གཏན་ནས་མིན་པར་དེ་ལས་ཁྱོད་གྱི་བྲིད་
ཐབས་ནོར་བ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྱོད་གྱིས་སློབ་ལྡན་པའི་ངང་ཁོ་ལ་ཅིས་རིག་བསྐྱབ་མ་
ཐུབ་པས་ཁོས་ཀྱང་སློབ་མེད་པའི་ངང་སྤངས་པ་རེད། ཁྱོད་རང་ཉིད་སྐད་བད་རིག་པ་དང་།
རོལ་དབྱངས། ཚུམ་རིག་ ལོ་རྒྱས་བཅས་ལ་དུངས་པས་སློབ་ལྡན་པའི་ངང་ཤེས་བྱ་འདི་དག་
བྲིད་ཐུབ། རི་དྲགས་རིག་པ་དང་། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། ས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་བྲིད་པར་
ཡང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡོད། ཁྱོད་གྱི་བྱིས་པས་ཀྱང་ལེགས་པོ་སློབ་ཐུབ། ཡིན་ནའང་ཅིས་རིག་
ནི་ཁྱོད་རང་ཉིད་དེ་ལ་དཀའ་བ་མེད་པས་རོ་བོ་ལྡན་པའི་ངང་བྲིད་མི་ཐུབ་ཅིར་བྱིས་པའང་
ཅིས་རིག་སློབ་པར་སྟན་སྒྲུང་སྟེ་ཡོད་ཅིས་བརྗོད། དེར་མཐུད་ནས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་མཁས་
པ་འདིས་ལྷག་བསམ་ཁོལ་བའི་ངང་ཨ་ཕར་ཅིས་རིག་བྲིད་པའི་བྱེད་ཐབས་འགའ་བསྐྱབས།
ཁོས་ཐབས་ལམ་འདི་དག་སྟུང་དེ་བདག་ལ་ཅིས་རིག་བྲིད་རྗེས་ཀྱིས་འབྲས་ནི་དངོས་གནས་
མི་དམན་པ་ཞིག་རེད།

སྐབས་ཐོག་དེར་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སྟན་ཕུ་ལོ་མའོ་ཡིས་བདག་གི་ཨ་ཕར་བསམ་
འཆར་འདི་ལྟར་བཏོན། ཐོག་མར་བྱིས་པ་ཅིས་རིག་ལ་སློབ་སྒྲུབ་སྟེ་ཕུ་འཇུག་དགོས། དཔེར་
ན། སྟན་རྟོག་དང་སྟོག་གུ་ཤོག་ཐུམ་དུ་བརྟུག་སྟེ་ཕ་བུ་གཉིས་ཀྱིས་རེ་རེ་བཞིན་བྲངས་ཏེ་སྟར་
མང་ལ་བལྟ་དགོས། ཡང་ན་རྒྱན་འབྲུམ་སོགས་ཤིང་ཏྲོག་ཟ་དུས་དེ་དག་འབྲུགུའི་གྲངས་ལེན་
པའམ། ཡང་ན་གཡོག་མོར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་སྟན་མ་འབྲུ་དུས་ཚྭ་གས་གཅིག་ནས་འབྲུ་བ་
དང་ཚྭ་གས་གཞན་ནས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྟན་མའི་གང་བུ་རེ་རེའི་ནང་སྟན་རིལ་ཅི་ཙམ་
ཡོད་མེད་བརྗོད་དགོས།

དེ་མིན་བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཤོ་རྟུ་གཡུག་པའི་ཅེད་མོ་ཅེ་ཆོག་སྟེ། ཐོག་མར་ཤོ་རྟུ་
གཉིས་ཀྱིས་ཅེ་བ་དང་། ཅེད་ཐབས་ནི་ཤོ་རྟུ་གཉིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གཡུག་རྒྱུ་དེ་རེད།
གལ་ཏེ་གསུམ་དང་བཞི་བྱུང་ཆོ། དེ་གཉིས་བསྐྱེམས་ན་སྐར་མ་བདུན་ཐོབ་པ་དང་། གལ་



དེ་གཉིས་དང་བཞིའམ། གསུམ་དང་གསུམ་འོང་ན། རྒྱ་མ་རྒྱུག་ཐོབ། རྒྱ་མ་གྲངས་
འདི་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཤོག་བྱར་བྱེ་ཐོར་འགོད་དགོས་ལ་ཅེད་ཐེངས་གསུམ་མམ་ལཱའི་རྗེས་
སུ་ཕྱོམ་ཅིས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།

དེ་དུས་དང་རང་ཅེད་མོ་འདིའི་རིགས་ལ་ཉ་ཅང་དགའ། ཟස་མི་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ད་
རང་ཅེད་མོ་འདི་འདྲའི་ཅེད་དགའི་སྒོང་ལ་ཞུགས་རྗེས་པ་ཀན་གྱིས་སྤར་བཞིན་སློབ་དཔོན་
ཆེན་མོ་ལོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་ཡི་བསམ་འཆར་ལྟར་ཐེངས་རེའི་ཅེད་མོ་དེ་རྒྱ་མ་གཅིག་ལས་
བཀལ་དུ་མི་འདུག རྒྱ་མཆན་ནི་ཅིས་རིག་གི་ཅེད་མོ་མཐའ་དག་གིས་ལྷན་ཤུགས་ཆེས་ཆེར་
བྲལ་བ་ཅེད་ཐེངས་གཅིག་རྒྱ་མ་གཅིག་ལས་བཀལ་ན་དལ་ཞིང་དུ་བ་ངེས། ཅེད་མོ་འདི་
བདུན་ཕྲག་གསུམ་ལྟག་ལ་ཅིས་རྗེས་དང་ཆོས་ཤོ་རྟུ་གསུམ་མམ་བཞི། ཆེས་མང་དུས་དུག་
དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དང་ཆོས་སྲན་རྟོག་དང་། སློག་གུ་རྣམས་ཆོགས་གཉིས་ཅུ་གཅིག་
ཅན་གྱི་ཁག་གཉིས་སམ་གསུམ་དུ་བགོ་བའམ། ཆོགས་གསུམ་ཅུ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཁག་.....
གསུམ་མམ་བཞི་བཅས་སུ་བགོས་ཏེ་དེ་དག་གོ་རིམ་བཞིན་བསྐྱེད་ཏེ་ཁག་རེ་རེའི་མང་ཁྱུང་
བཅིས་ནས་མཐུག་འབྲས་ཤོག་བྱའི་སྤྱོད་བཀོད་ལ། ཕྱིས་སུ་བྱུང་འབྲས་འདི་དག་སྐྱར་ཐབས་
མན་དག་དུ་བཀོད་དེ་ཅིག་གྲང་སྤྱོད་བཀལ། འདི་ལྟར་འོང་ཆེ་གཉིས་གཉིས་བཞིའམ་གསུམ་
གསུམ་དགུ་ཡི་གནས་ལུགས་བག་ཐེབས་དང་ཤེས་བྱ་བ་པར་མ་བཟད། དགའ་སློང་ཉ་ཅང་ཆེ།
དེ་ལས་རྟོག་བྱེད་ཆེ་བའི་ཅེད་མོ་འདི་རིགས་བསྐྱེས་ནས་སུ་མཐུད་དེ་ཅེད་ཆོག

ངས་མ་འོངས་པར་ཅིས་རིག་ཤེས་བྱ་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ཁོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱིར་
ཨ་པས་དུས་རྒྱུན་དང་དང་ལྟན་དུ་ཆོང་ཁང་ནང་ཉོ་ཆོང་བྱེད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཅེད་མོ་ཆེ། བཅོང་
དགོས་པའི་ཆོང་བོང་རྣམས་རིང་ཐུང་ལྟར་བཅི་དགོས་ལ་མང་ཁྱུང་ལྟར་ཡང་བཅི་དགོས་པར་
མ་བཟད། ཆོད་གཞི་ལྟར་ཡང་བཅི་དགོས། རིན་གོང་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རིན་གོང་ཡིན་ལ་
དུལ་ཡང་ཤོག་དུལ་ངོ་མ་རེད། ཁོང་དང་ཨ་མ་གཉིས་དུས་རྒྱུ་དུངས་ཕྱིས་པའི་ཆོང་
ཁང་དུ་འོང་སྤྱོད་དངོས་ཐོག་འདྲ་མིན་ཉོ་བ་དང་། དུལ་ལོ་གཏོང་སྤྱོད་བྱེད། ངས་ཀྱང་རིན་
གོང་ལྟར་ཅིས་བརྒྱབ་སྤྱོད་ཁོ་ཆོར་དུལ་སིལ་མའང་སློག་གིན་ཡོད།

ཨ་པས་འདི་ལྟར་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་སུན་སུ་ལོ་མའོ་ཡི་ཐབས་ལམ་གྱིས་བདག་ལ་



བདག་གི་སློབ་གྲྭ།

བསོད་ནམས་བཟང་པོས་བསྐྱུར།

ང་རང་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུར་བསྐྱེད་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སྟེང་སྟོལ་དུ་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གཉེར་
བཡིན། མི་ཆེའི་ལོ་ངོ་མང་ཆེ་བ་ཚུམ་རིག་ཐད་བཏང་ཞིང་ལྷག་པར་སྟན་པ་ལ་བྱི་རྒྱུར་
དགའ་བའི་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་སློབ་གྲྭ་གཉེར་རྒྱུ་ནི་ངའི་འདུན་པ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བརྟེན་
མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཡང་ང་རང་བཞིན་གྱིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ལགས་པོ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་མ་རེད་སྟེ་
བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཆེས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གསར་པ་ཞིག་སྟེ་ཉམས་སྦྱང་མེད་
པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱིན་ཡོད།

རྒྱ་མཆན་འདི་ལ་བརྟེན་ངས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཅིའི་ཕྱིར་གཉེར་བ་ཡིན་ནམ་སྟེ་ནས་
རང་གིས་རང་ལ་དྲི་བ་ཡང་ཡང་དྲིས་སྟེང་། དྲི་བ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ཁ་སྐྱེད་སྐྱོང་སྐྱོང་པ་ཞིག་རེད།
གང་ཡིན་ཞེ་ན་རྒྱུན་གཏན་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་གྲྭ་འདི་གཉེར་
བའི་སྐྱོར་སྐྱོང་ཆ་འདི་སྐབས་ཁོང་ཚོར་འདོད་པ་ཁེངས་པའི་རྒྱ་མཆན་ལགས་པོ་ཞིག་ང་ལ་
བཤད་རྒྱུ་མེད། གང་ལྟར་ཡང་། ངས་གཏུགས་ཡིན་ཡང་གནས་སྡོམ་པོ་མ་བཟོན་འདོད་དང་
བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་བཟོན་པར་གཙོ་འདོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

དེས་ན་ངས་ཆེས་ཐོག་མར་སློབ་གྲྭ་འདི་གཉེར་བའི་བསམ་ཚུལ་ཞིབ་སྒྲུབ་འདི་འདྲ་
ཞིག་རེད་ཅེས་བཟོན་ཐབས་བྲལ་བར་དགོངས་སེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། བསམ་སྟོན་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་
ཅིག་མང་གཏན་ཁེལ་ཞིག་གི་ཐོག་ཁང་པ་བཅིགས་པ་ལྟ་བུ་མིན། དེ་ནི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་

ཞིང་། རྫོང་པོར་རྒྱུར་སྐབས་ས་ཐོན་འདི་རེད་ཅེས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་ལོགས་སུ་དགར་རྒྱ་
མེད། དེ་ལྟར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་ངས་སློབ་ལྷན་གཉེར་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདིའི་འབྲུང་རྒྱུ་
རགས་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་འཆར་ཡོང་གི་འདུག དེ་ནི་སློབ་གསོའི་ལྷ་ལྷན་གསར་པ་ཞིག་ལས་
སྐབས་པ་མ་ཡིན་པར་བདག་སློབ་ལྷན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དྲན་འཆར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
སྐབས་དེ་ནི་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ཤིན་ཏུ་མི་སྦྱིད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ངའི་བྱ་
མོང་མ་ཡིན་པའི་གཤིས་སྦྱོང་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོང་རྒྱ་མེད་ལ་ང་རང་འགྲོ་སའི་སློབ་ལྷན་དེའི་སྦྱོན་
ཆག་ཞིག་མཐོང་ཡང་གསལ་བཤད་བྱེད་ས་ཡོད་ནས་མེད། ཅི་ལྟར་སྐབས་དེར་ངས་གོ་མེད་
ཆོར་མེད་ངང་བསྐད་ཆེ་པལ་ཆེར་ག་ལེར་ག་ལེར་གཞོན་ཤུགས་དེ་བཟོད་སྐབས་ཡོད་ངེས་རེད་
ལ་གཙུག་ལག་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོ་བའི་ལག་འབྱེད་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་
ལྷན་སློབ་ལྷན་རང་རེད། མཐུན་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས་པལ་ཆེར་གཅིག་མཛུངས་རེད།

མཐུན་རྒྱུ་ཁོ་ན་ཅམ་ཡིན་ན་དེ་ནི་བྱིས་པ་ཆོར་ཡང་རང་གི་ཨ་མའི་བྱ་ཁོ་འཁྱུང་
ནས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཨ་མ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀ་དུས་མཉམ་དུ་ཁ་ཟས་ལ་རོལ་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་
པར་མ་ཟད་དེ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་རྒྱགས་བྱེ་ཞིག་ཀྱང་རེད། བྱིས་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་
གནས་སྐབས་དེ་ནི་མི་དང་འཇིག་རྟེན་བར་ལ་དོན་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
པའི་སྐྱོར་ངོ་སློད་བྱུང་བ་ཐོག་དང་པོ་དེ་རེད། དེ་ནི་མི་དང་མའི་བར་ཀྱི་བརྟེན་དུང་ལས་བྱུང་བ་
ལས་བྱི་དངོས་པོའི་གཏན་སློབ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་གཏན་ནས་མིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ན་ངེད་ཅག་གི་བྱ་རབས་ཆོའི་སྐྱོམ་པ་ཆད་མེད་པ་དེ་ལ་ཡང་མི་ཆེའི་རིན་
ཐང་ཡོངས་སུ་གཞལ་བའི་ཆབ་རྒྱུན་འདྲེན་དགོས་ངེས་རེད་ལ། གསར་སྐྱེས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དེ་
ཆོར་འཇམ་གྱིང་འདིའི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རེ་འདོད་སྐོང་དགོས།
དེར་སྐབས་ང་ཆོའི་སློབ་ལྷན་ལག་གི་ནང་སློབ་ལྷན་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱང་ཁམས་བསྐྱེད་རྒྱུར་
དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད་ད་དུང་བཟོད་དཀའ་བ་དང་བྱུང་གསོད་ཆེ་བའི་ཁོར་ལྷག་ཅིག་
སྐྱེན་བཞིན་ཡོད། འདིས་ང་ཆོའི་བྱ་སྐྱེད་རྣམས་ལ་དཀོན་མཆོག་གིས་གནང་བའི་ངོ་མཆར་
ཅན་གྱི་ལག་ཚལ་དང་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཚལ་ལས་ཐོན་པའི་རང་གཤིས་དེ་ཉམ་ཤེད་ཀྱིས་
འཕྲོག་གི་ཡོད། དེ་ནི་མི་བྱ་སྐྱེད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལ་བྱུང་གསོད་བྱེད་པའི་སྐྱིག་གཞི་ཅམ་ཞིག་
ལས་མ་འདས་ཤིང་། ཐོན་སྐྱེད་གཅིག་ཁོ་ན་བསྐྱེད་པའི་བཟོ་སྐྱེད་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན། སློབ་ལྷན་ང་

ཆོར་བསྐྱུན་པ་ནི་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐིག་སྤོང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཐིག་དེ་བརྒྱུད་ནས་སློབ་གསེའི་ཡུར་བྱ་ཞིག་འབྱུང་གོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་ཆེད་ལམ་བྱ་ནི་དེ་འདྲ་བའི་ཐིག་སྤོང་པོ་ཞིག་མིན་ཏེ། ཐིག་དེ་ཡོད་ཀྱང་ང་ཆོ་ནི་དབྱངས་ཐག་ལ་ཆེད་རྒྱུར་དགའ་ཞིང་སློབ་གྲས་ཁ་རྒྱུད་གཏོང་སའི་བྱིས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། སློབ་གྲུ་ལ་མཆོན་ན་དུས་སྐབས་བཟང་ཤོས་ནི་ཏ་ཅང་ཁུ་མིམ་མེར་འཆི་བ་ལྟ་བུར་གནས་པ་དང་། ཆ་སྟོམས་ལ་མཛེས་ཤིང་སྐབས་བདེ་པོར་གནས་ན་འཕྱུས་པ་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན་འདི་ནི་སློབ་གྲུར་འགྲོ་སྐབས་ཡིད་ཏ་ཅང་སྐྱུན་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན། ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་ང་རང་གི་འདིག་རྟེན་ངའི་གཡམ་གཡོན་ནས་ཡལ་འགྲོ་བ་ཆོར་ཞིང་། ང་ཆོར་ཐོབ་པའི་འདིག་རྟེན་ནི་ཤིང་གི་རྒྱབ་སྟེགས་ཡིན་ལ། ངའི་ངོ་གདོང་ན་ལོང་བའི་ཅེར་སྒྲངས་འདྲ་བའི་ཏ་ཅང་སྤོང་པོའི་ཀྱང་གིས་ཅེར་འདུག།

ཁོང་ཆོས་སྦྱོར་བའི་གཏམ་དཔེ་ནི་མཁས་པ་སློབ་པའི་དུས་ན་སྟག་ཁབ་དེ་བར་འདོད་ལ་མཁས་མི་སྤྲི། ཁེས་པ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཆན་འདིའི་དབང་གིས་སྐྱ་ལྷ་མས་ལ་སྒྲིག་ཆས་བསྐྱོན་ནས་ཡར་བས་བཟང་སྟོང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་ལྟ་ལུང་དེ་དང་འཕྲད་ནས་དཔུལ་བའི་ལུང་དུ་འཕྲེན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ངའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱང་ཏ་ཅང་དམ་པའི་སློབ་གྲུའི་ཕྱི་སྐྱམ་དེ་མི་གོན་ཐབས་མེད་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་དཔོན་རིགས་བྱ་མོ་ཞིག་གི་འདུར་ཏ་བདག་གི་རྒྱུ་པར་གཡོགས་པ་ལྟར་སྒྲུབ་སྟེ། དུས་ཅག་ཏུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ན་ནས་ཤ་གཙུག་བརྒྱབ་པ་དང་བརྟན་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག། འོན་ཀྱང་སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་འདྲའི་བག་ཆགས་དེ་ངའི་རྒྱུད་ལ་མ་འཇགས་གོང་ང་རང་གནས་སྤངས་དེ་ལས་ཐོས་ཐར་བྱུང་བ་རེད།

ངས་ནི་ང་དང་འདྲ་བའི་མི་ཚུམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་ཆེད་ལྷངས་པའི་ཉེས་ཆད་ཆང་མ་འཁུར་དགོས་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་བཅའ་གཞི་དེ་དག་ལས་ང་རང་ཐད་དེ་མ་ཐར་བ་དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དགའ་འོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་བཅའ་གཞི་དེས་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱུག་ཆོས་འོར་འཁུལ་འདིའི་འོག་ཏུ་དགའ་སྟག་ཅི་འདྲ་སྟོང་བཞིན་པར་གོ་རྟོགས་སྟེ་ཏུ་འདུག་གི་འདུག།

དེ་ལྟར་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་མི་ཆོས་བྱིས་པར་སློབ་གསེ་སྟོང་སྤངས་དེ་དགོན་མཆོག་གི་འདུན་པ་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་བས་རེད། ཆོང་ལས་གཉིས་བཞི་ང་ཆོ་རང་ཉིད་

ཀྱི་ཁི་པན་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས་ཀྱང་རང་གི་དགོས་མཁོ་སྒྲུབ་ཆེད་དེ་དང་
འཆམ་པའི་འཆར་གཞི་རེ་འདིར་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞུང་ལས་ཁང་གི་བཀོད་སྒྲིག་དང་
འཆར་གཞི་དེ་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་དང་འཆམ་པོ་ཡེ་ནས་མེད། མ་ཟད་བྱིས་པ་ནམས་
ནི་དགོན་མཆོག་གི་བྱ་སྤྱུག་ཤ་སྟག་གོ།

ང་ཆོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་གནད་དོན་འདི་ཁས་ལེན་བྱེད་དུ་སྒྲིམ་པ་ལས་གནས་ཚུལ་
འདི་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲིམ་པ་མིན། ཤེས་ཡོན་སྤྱངས་ནས་ང་ཆོ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་
ངས་ཡིན་ཡང་ང་ཆོར་ངས་པར་བྱམས་བཅེའི་བསམ་སྒྲོ་ཆད་མཐོན་པོ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་མཐོན་ཤིང་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱབ་རྒྱ་ཙམ་མིན་པར་རྒྱན་གཏན་འགྲོ་
བཡོངས་དང་ལྷན་དུ་བདེ་འཇགས་དང་འཆོ་སྤྱབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་ཆོར་འདུ་ཡོད་
པའི་སྟོབ་གསོ་འདི་འཆར་གཞི་ལྷན་པའི་དང་ཉམས་དམས་སུ་བཏང་བར་མ་ཟད་དེ་དང་
ཁ་གཏད་དུ་ལང་བཞིན་ཡོད། ང་ཆོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲིམ་པ་ནས་བཟུང་གོམས་གཤིས་དེ་
འཇགས་སུ་བརྟུག་ཅིང་། ང་ཆོར་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་སྟོབ་
པར་མ་ཟད། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་འཛིན་སྒྲིབ་གཉིས་འགལ་སྟོན་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་
དེས་ན་ང་ཆོར་མཁོ་བའི་སྟོབ་གསོའི་རྩ་དོན་ངོ་མ་དེ་སྤང་མེད་དུ་བཏང་ནས། དེའི་ཆབ་ལ་
གནས་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་འཇིག་རྟེན་དེ་
ཐོར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། ང་ཆོས་བྱིས་པ་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་བཅོམ་འཕྲོག་བྱས་ཏེ་དེའི་ཆབ་ལ་
ས་ཁམས་རིག་པ་སྟོབ་པ་དང་ཁོང་ཆོའི་སྐད་ཡིག་ཕྱོགས་ཏེ་དེའི་ཆབ་ལ་བརྟེན་སྟོབ་གྱི་
ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཉན་འདོད་པ་ནི་གཏམ་རྒྱུད་ཡིན་ཡང་དེའི་ཆབ་ཏུ་ལོ་ཆོགས་མང་བའི་ལོ་
རྒྱུས་འཁྲིད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ནི་མིའི་རིགས་སུ་སྒྲིམ་ཀྱང་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བར་འོལ་དུ་མ་
བརྟུག་པར། ཉན་མོངས་ཀྱི་འཁོར་བར་སྒྲིབ་པའི་སྤྱི་པ་གསོག་པར་ཉེས་ཆད་འགལ་གྱི་ཡོད།
བྱིས་པའི་རང་གཤིས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་དང་བར་ཆད་དེར་གདོད་ལེན་བྱས་ཀྱང་
མཐར་ཁོང་ཆོར་ཉེས་རྒྱུ་དང་ཆད་པ་བཅད་ནས་ཁྱ་སིམ་མེར་འདུལ་གྱི་ཡོད།

འུ་ཅག་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་བྱིས་པ་ནི་ཐལ་ཆེད་ལ་དགའ་བ་དང་། ཁོང་
ཆོས་མེ་རྟོག་ལ་དགའ་སྤང་བྱེད་པ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་རྒྱུད་བྱ་སྟོགས་ལ་དེ་བཞིན་
དུ་དགའ་སྤང་བྱེད་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོ་དུས་ནམ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་



གོགས་ཕྱེད་པར་ཉོབ་སྒང་ཡེ་ནས་སྐྱེ་གི་མེད། ཡིད་པངས་པ་ཞིག་ལ་པ་མཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 ལུགས་སྒོལ་དང་རང་གི་གོ་མིང་ལ་བསམ་སྟེ་ཡིད་སྦྱོར་བའི་གོ་མས་གཤིས་འདྲིའི་འོག་ཏུ་འཆོ་
 བཞིན་ཡོད། འདི་འདྲའི་གནས་སྒངས་མང་པོ་ཞིག་ནི་བཙུག་ཐབས་ཏུ་ཅང་དཀའ་བ་རེད།
 གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་སེལ་མོ་ཆེས་ནི་གནས་སྒངས་ཁོ་ན་ལ་བལྟས་ནས་བསྐྱད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ལུགས་སྒོལ་ཏུ་ཅང་གཅིགས་ཆེར་འདྲིན་གྱི་ཡོད་པས་རེད། འོན་ཀྱང་བྱིས་པའི་དུས་
 སྐབས་ནི་རང་དབང་མང་ཚུ་ཡོད་པ་དང་རང་དབང་མང་ཚུ་དགོས་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་
 ཡིན་ཞིང་། རང་དབང་དེ་ནི་གུ་དོག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་དང་འདིག་རྟེན་གྱི་
 ལམ་ལུགས་ལས་ཐར་བ་ཞིག་དགོས།

ངས་གནས་ཚུལ་ཞིག་གསལ་པོར་དྲན་པར། ཐེངས་ཤིག་ངའི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་
 རང་སྤྱོད་ཕྱེད་ཆེད་རང་ཉིད་ཤིང་སྤོང་སྟེ་འདྲིགས་ནས་དེའི་ཐོག་གི་ཡལ་ག་མང་ས་ཞིག་
 ཏུ་བསྐྱད་པས། གནས་ཚུལ་དེ་ཉམས་སྤྱོད་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་སྤྱི་གཤམ་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་
 ཡོད་པར་གྲགས་པའི་དགེ་ཆན་ཆེན་མོ་ཞིག་གིས་མཐོང་སྟེ་ཏང་སངས་པ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་
 ཆགས་སོང་། སྐབས་དེར་ངས་"ཅི་སྟེ་ཤེས་དཔལ་རྒྱས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་མི་ཆེའི་ནང་ཤིང་
 སྤོང་དང་རྒྱབ་སྟེགས་གདམ་ག་ཕྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ཁོ་ན་ཡིན། ང་ཆོ་མི་
 ཆན་པ་ནུས་ལ་གདམ་ག་དེ་མེད་པ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་འདི་འདྲའི་སྤོང་ནས་མར་འབབ་ཏུ་འཇུག་
 དགོས་སམ།"ཞེས་སྒྲད་ཆ་མ་དྲིས་ཐབས་མེད་བྱུང་། ཏང་སངས་པ་ཞིག་ལ་དགེ་ཆན་ཆེན་མོས་
 སློབ་བྱུག་དེས་ཅི་ཤིང་རིག་པ་སློབ་སྤྱོད་ཕྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་སྤོང་ཐོག་སྤོང་
 ཆོག་པར་མོས་མཐུན་བྱས་སོང་། ཁོང་གིས་མའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ཤིང་སྤོང་
 ཞིག་ལ་སློབ་སྤྱོད་ཕྱེད་པ་དང་དེ་ཡང་ཆན་རིག་སྤྱོད་གི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་མཐོང་བ་
 མ་གཏོགས་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་གི་སློབ་སྤྱོད་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད། ཉམས་སྤྱོད་འདི་ལ་
 བརྟེན་ནས་བག་ཆགས་ཤིག་སྐྱེ་གི་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་ངོ་སྤྱོད་བྱས་
 པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན། བདག་གི་སློབ་བྱུག་ཆོར་མཚན་ན་ཤིང་སྤོང་བརྟགས་
 པའི་སློབ་སྤྱོད་གང་འཆམ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཤིང་སྤོང་ལ་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་སྤོང་པོ་གང་
 ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་རྒྱུ་པ་བཞག་ན་འོས་པ་དང་། ཡལ་ག་ཅི་ཙམ་ཞིག་གི་སྟེང་གུ་ཡངས་ཕྱེད་ན་
 འཆམས་པ། ལྷག་པོར་གང་ཙམ་ཞིག་གིས་གཟུགས་པོའི་ལྗོད་ཀྱིས་ཅི་ཙམ་བྱུག་པ་སོགས་

ཀྱི་གནས་སྐབས་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ངའི་སློབ་མ་ཆོས་སྣང་པོ་ལས་སེལ་རྟོག་ལེགས་པོར་
འབྲུཤེས་པ་དང་། སྣང་པོའི་སྣང་དུ་ངལ་གསོ་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁའི་སྐབས་སུ་སྣང་གསེབ་ཏུ་
ཡིབ་སྐབས་སོགས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་གྲོང་རྒལ་གྱི་
ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་རུང་། ང་རང་གི་གོམས་གཤིས་ནམས་རིམ་པས་འགྱུར་
རྒྱུ་དེ་ནི་ཅི་ཤིང་གང་ཡང་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་སྦྱེས་པ་ལྟ་བུའི་འཆོ་བ་ཞིག་ལ་རོལ་
དགོས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ངས་རང་གི་བུ་སློབ་ཆོ་ཤིང་སྣང་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་
རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ཅི་བཞིན་ཡོད་ལ། ང་ཆོའི་འཆོ་བ་ནི་ཤིང་སྣང་
དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངས་ཤེས་རྟེན་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤིང་
སྣང་གིས་ལྷང་རྒྱས་དང་ནག་རྒྱས་སྒྲུབ་ནས་སྟོན་སྒྲུབ་ཐོན་སྒྲེད་བྱས་པ་ཙམ་མེན་པར། ཤིང་
སྣང་ནི་སྟོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ར་སྟོན་བྱུང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དོན་དམ་དུ་ང་ཆོའི་རྒྱུ་མཐིལ་གཉིས་ནི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་ལངས་རུས་པ་
དང་གོམ་པ་སྟོ་བྱུང་པའི་ལག་ཆ་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་ལྷན་གྱི་པའི་ཉེན་
ཐོག་མ་དེ་ནས་བསྐྱུང་ང་ཆོའི་རྒྱུ་མཐིལ་གྱི་བེད་སྟོན་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད། རྒྱུ་མཐིལ་གྱི་འོས་
འགན་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེའི་ཆེ་མཐོང་ཡང་རིམ་བཞིན་བསྐྱུགས་ཏེ། ད་ཆ་ང་ཆོས་
རིན་གོང་དང་དབྱིབས། ཆ་ཆད་འདྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་མཐིལ་དང་བསེལ་ལྷན། འཇུར་རྟ་སོགས་ལ་
བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཆོར་ཆོར་ཤེས་ལྡན་པའི་རྒྱུ་མཐིལ་གྱི་ཆ་བ་
ཏུ་མིག་པ་ཞིག་མ་གནང་བར་འཁང་ར་དྲག་པོ་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བསྐྱེད་པས་ཡོད།

མའི་རིགས་ཀྱིས་ལྷན་ཅུ་བ་ནས་བེད་སྟོན་མི་བྱེད་པར་ངས་རེ་བ་འཆང་གི་མེད།
འོན་ཀྱང་ང་ཆོའི་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རང་བྱུང་གིས་རིན་མེད་དུ་གནང་བའི་རྒྱུ་
མཐིལ་དེ་བེད་སྟོན་མི་ཆོག་པར་ངས་སྟོ་ཅེ་བརྟན་པོས་ཁ་གཏད་གཅིག་ངས་ཡིན། དོན་དངོས་
སུ་ང་ཆོའི་རྒྱུ་མཐིལ་གི་རིག་བྱ་ནི་སའི་གོ་ལ་དང་ཆེས་སྟོ་ཐག་ཉེ་ཤོས་དང་གོམས་འདྲིས་ལྡན་
པ་ཞིག་ཡིན། སའི་གོ་ལར་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱུར་གོང་ལ་སྦྱ་དབྱངས་དགོལ་མཁན་གྱི་ཆེས་
དགའ་ས་དང་འོ་བྱེད་མཁན་གཅིག་རང་ཡོད་པ་ནི་རྒྱུ་མཐིལ་ཡིན།

བདག་གིས་སྤར་ཡང་བཟོད་གསོལ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ང་ནི་རྩེ་དུས་ནས་རྒྱུ་
པ་དམར་རྩེན་མ་ཐལ་རུལ་དང་རིག་མི་བཅུག་ཅིང་ཁྱིམ་གྱི་འཆོ་བ་ཁོ་ནའི་འོག་ནས་སོན་པ་

བྱིས་ཡིན། རས་རང་གི་སྒྲིབ་བྱ་ཆོས་རྒྱུ་ཆེན་མར་ས་ཐོག་ཏུ་བསྐྱོད་པ་དང་འགྲན་ཟླ་བྱེད་
 ཏུས། རའི་རྒྱུ་པ་དང་སའི་དབར་ཆེས་མཐུག་པའི་བར་བྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིད་གདུང་བྱས་
 བོས་ངེས་ཤེས་ཆེད་བྱུང་། རས་རྒྱུ་པ་འཁྱུགས་ནས་ཆོར་མའི་ཐོག་བསྐྱོད་ཅིང་དེའི་ཐོག་ནས་
 དགའ་བདེའི་ཆོར་སྒྲིབ་ཞིག་ཆེད་ཐབས་བྱས། འོན་ཀྱང་བདག་གི་རྒྱུ་པར་བཟོད་བསྐྱོད་པ་
 མོ་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་བཟོད་པའི་ནུས་པ་བྲལ་འདུག ཆེས་ས་ཁོད་སྒྲིབ་པའི་སའི་གོ་ལའི་ངོ་
 གདོང་རེ་རེ་ནའང་དེ་ཏུ་འབྱར་དང་ལུང་གཤོང་གི་མཛེས་རྒྱུ་རེ་ཡོད་པ་ནི་སྒྲིབ་གསེས་ཐོབ་
 པའི་རྒྱུ་པའི་ནུས་དཔྱོད་ཁོ་ནས་རྟོགས་སྟབས། ཏུས་རྒྱུ་པ་རས་ཆེས་སྒྲིབ་པའི་ཁོང་ཐང་
 ཏུ་འདྲོན་མེད་ཀྱང་ཀྱང་མང་བའི་རྒྱུ་པ་ལམ་ཆགས་པར་ཡ་མཚན་ཡང་ཡང་སྐྱེ་གི་ཡོད། དེ་བས་
 རྒྱུ་པ་ལམ་དེ་དག་ནི་མི་སྒྲིབ་ཞིག་གི་སྒྲིབ་བྱ་བྱི་བས་མ་སྒྲིབ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་ཏུས་
 ལྷག་པར་མགོ་འཛོམས་ཀྱི་འདུག ཅི་སྟེ་ལམ་འགོ་བདེ་དག་ལ་གཅིག་ཀྱང་གི་སྐྱོད་ཚུལ་ཡ་
 མ་བྱུང་ཞིག་མེད་ཆེ་རྒྱུ་པ་ལམ་གཏན་ཁེལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་པར་ཐེ་ཆོས་བྲལ། འོན་
 ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུ་པ་འོ་མ་ནི་སའི་གོ་ལས་ཏུ་ཅག་གི་ཆོར་འདུ་བའི་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་པའི་འདེགས་འཛོགས་ལ་
 བརྒྱ་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། སའི་གོ་ལ་དང་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་མ་བརྒྱགས་པའི་མི་ཞིག་
 ལ་མཚོན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་པའི་ཤ་གནད་ཀྱིས་ཆེས་ལྷུང་མོར་གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་སྟབས་ལ་མ་
 མཐར་ཡང་བརྒྱ་ཞིག་སྟོན་སྟབས། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་པས་ཆོར་མའི་ན་བྱུག་སོགས་ལས་གཡོལ་
 སྟབས་ལ། ཅི་སྟེ་ཆོར་མ་དང་ལམ་འབར་འབྱར་སོགས་གོ་མ་པ་སྒྲིབ་ཀྱང་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྒྲིབ་ཏེ་
 ཅང་ཏུང་། ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་རྒྱུ་པར་ལྷན་གྱིན་དགོས་པ་དང་། ལྷན་ནག་གི་
 གཞུང་ལམ་བསྐྱོན་པ། རྒྱུ་པ་འཁོར་སོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རས་གསལ་བོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ཆོས་ཤེས་ཡོན་སྐྱོང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་འཛིག་རྟེན་འདི་རི་མོ་འབྲི་སའི་
 འཛིན་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་པ་དང་། རང་གི་མཛེས་སྟུག་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་པ་དེར་ལོངས་སུ་
 སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཤིག་ཡོད་པའི་ར་སྐྱོད་བྱས་ན་མི་ཆོག་གས།

བདག་གི་སྒོ་བ་ལྟར་འཆོ་བ་རྒྱས་སྒྲིམ་མི་བྱེད་པར་སྐབས་བདེ་བྱེད་དགོས་པའི་འདོད་
 ཚུལ་འདིན་བཞིན་ཡོད་པས། སྤྱི་བོ་མང་པོས་དུས་རབས་བར་མའི་དབུལ་སོངས་ཀྱི་འཆོ་
 བའི་གནས་སྐངས་ལ་ཐུགས་བསམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འདིན་བཞིན་འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་འདུག་
 སྒོ་བ་གསེང་གི་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དབུལ་སོངས་ངོས་འདིན་བྱེད་མའི་གནས་དམ་པ་དེ་

སློབ་གྲྭ་མ་ཡིན་ནམ། གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་ཞིག་གི་སློབ་ཆ་ན་ཐོག་མ་དང་སྤྱིར་བཏན་ཐོག་མ་
 ཐོབ་ས་ནི་སློབ་གྲྭ་རེད། སློབ་མོ་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཕྱག་པོའི་བྱ་སྤྱུག་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་
 སླེས་དུས་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་དབུལ་ཐོངས་ཏེ་མི་ཆེད་སློབ་ཆ་ན་ཐོག་མ་ནས་འགོ་འཇུག་ས་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་པར་རྒྱུ་པར་བཞེན་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་ཁྱོར་ཡོད་ཀྱང་ཆེས་དབུལ་ཐོངས་
 ཀྱི་བྱ་སྤྱུག་ལྟར་གོ་མ་བ་རྒྱག་སྤངས་སྤྱིར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དབུལ་ཐོངས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་དང་
 འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་ངོ་མ་རྟོགས་ཤིང་། རྒྱས་སློབ་ཀྱིས་དོན་དངོས་དང་མི་འཆོམ་
 པའི་འཆོ་བ་ཞིག་སྤྱུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འཆོ་བ་རྒྱས་སློབ་བྱེད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྤྱིང་དང་
 སློབས་པར་དགོ་མཆོན་ཡོད་དེས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་སྤྱིར་བར་དགོ་མཆོན་མེད། རྒྱ་ཁྱོར་ནི་གསེར་
 ཀྱི་ལྷགས་ཁྲམ་འབྲུ་གཟེབ་ལྟ་བུ་སྤྱི་དེའི་ནང་ཕྱག་པོའི་བྱ་སྤྱུག་ནམས་ལྟན་སྤྱེས་ཀྱི་གསོན་
 ལྷགས་བསྐྱེད་པར་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་དབང་གིས་འཆོ་བ་རྒྱས་སློབ་ལ་
 ཞེན་ཆགས་ཉུང་བའི་བདག་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་ཁྱེན་ཉུང་ཅམ་སྤྱིད་དུ་
 བརྟུག་ནས། ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་དགོ་ཆ་ན་བཟང་པོ་འདི་དང་འཕྲད་དུ་བརྟུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་
 དེད་ཅག་ཐོངས་དྲགས་ནས་མིན་པར་མི་སྒྲེར་སོ་སོར་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་རེ་ཐོབ་པའི་
 ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ།

ང་རང་སློབ་ཕྱག་ཡིན་པའི་སྐབས་ལུས་སེམས་ལ་དཀའ་སྤྱུག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་
 ནི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཆ་ཆང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་མེད་པ་དེ་རེད། དེ་ནི་སློབ་ཆ་ན་ཁོ་ན་ཅམ་
 སློབ་པར་ཆེད་དུ་བཀོད་སྤྱོད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ལོ་ན་རྒྱུ་པར་མི་རྒྱལ་ལ་མཆོན་ན་
 གནས་སྤངས་དེ་རན་པོ་ཡོད་དེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁོང་ཆོས་དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་དགོས་
 པར་བསམ་ཤེས་བྱུང་དེས་རེད་ལ་མི་ཆེ་དང་ཡ་བུལ་བའི་སློབ་གཞི་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་དུ་ལེན་
 འདོད་ཀྱང་ཡོད་དེས་རེད། འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ཆོ་ནི་རང་གི་འཆོ་བར་དགའ་ཞིང་དེ་ནི་ཁོའི་
 ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་དྲངས་ཡིན། འཆོ་བའི་ཁ་དོག་རེ་རེ་དང་འགྲུལ་སྤྱོད་རེ་རེས་ཁོང་ཆོའི་
 ཡིད་སེམས་ཡོངས་སུ་འཕྲོག་གི་ཡོད། ང་ཆོ་སུ་ཞིག་ལ་བཅེ་དྲངས་ནམ་མ་འདི་དབུགས་སུ་བ་
 གཏོང་བའི་ཡིད་འཁེར་བའི་རྣམ་དཔྱད་ཆད་ལྟན་ཞིག་ཡོད་དམ། བྱིས་པ་རྣམས་ནི་དགོན་པའི་
 བཅའ་ཁྲིམས་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་ཐོབ་ཆེད་ཆངས་སྤྱོད་པ་བྱེད་པར་སྤྱོད་པ་མ་རེད། ཐོག་
 མར་ཁོང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེར་བཅངས་པའི་བཅེ་དྲངས་ལས་ཤེས་ཡོན་འཇགས་ཐབས་



བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཤེས་ཡོན་སྒྲིབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོ་སྒྲིབ་གཏོང་བྱེད་རེས། ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲས་བྱུག་དང་འཆོམ་ཞིག་སྒྲིབ་རྗེས་ཁོ་ཆོ་སྒྲིབ་ཡང་རང་གི་འཆོ་བ་དངོས་ནང་ཕྱིར་ཡོང་རེས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲིབ་གཞི་བྱེད་བྱས་པ་ཞིག་བཅོས་ཏེ་གཡོ་བྱས་ཀྱི་ལམ་ནས་མི་སེམས་འགྲུག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྒྲིབ་གཞི་དེ་ནི་ཆེས་ཆགས་དམ་པ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་ཉེ་པོ་བྱེད་པར་བཀག་ཆུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་སྤྱི་བོ་སྤྱི་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་གཞི་དེ་དང་བལ་ནས་གྲུ་ཡངས་སུ་ཅམ་སྒྲིབ་ཐབས་བྱས་ན་དེ་ལ་དཔགས་པའི་ཉེས་ཆད་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་ནས་ཡོད་ལ། ཐ་ན་རང་གི་ཆོ་སྒྲིབ་སྤྱི་བོ་བྱེད་པར་ཡང་སྒྲིབ་གཞི་དེ་དང་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཆུ་མཆན་དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བདེན་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་གཉིས་ནས་ང་ཆོ་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་སྤྱོད་དུ་གནས་པའི་ལྷགས་སྒྲིབ་དེ་དག་ལག་བརྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆུ་མཆན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལའང་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་སྐབས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འབྲས་ཀྱིན་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན་དོན་དངོས་ལག་ལེན་ལ་འགལ་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་ཅང་རྟེན་ཁག་པོ་འདུག དེར་བརྟེན་ངས་ཆེས་སྒྲིབ་མར་བདག་གི་བྱ་ཆར་འབྲིད་དེ་གོང་རྒྱུ་ནས་གོང་གསེབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་སྒྲོར་བྱེད་བཅུག་པ་དང་། དེར་གི་དུས་སྐབས་སུ་རང་བྱུང་ཁོང་ལྷག་གི་དཔལ་ཡོན་ཅི་ཅམ་སྤྱོད་ཡོད་པ་དེར་གང་དགའ་ཅི་འདོད་ཀྱིས་རང་དབང་གི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་དུ་བཅུག ཁོས་ཉེན་ཁ་དང་ཀན་རབས་ཆོའི་བཀག་ཆུ་གང་ལའང་མི་ལྷ་བར་གཅོད་ཆུང་ཆུང་ཆེད་བྱེད་པ་དང་། ཞིང་ཁ་དང་བྱེ་ཐང་སོག་ཆེད་མོ་ཡུན་རིང་ཆེད་དེ། མཐར་དུས་ཆོད་བྱི་པོ་ཆགས་སྐབས་གཞི་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་སྟེ་དེ་བཅམ་ཡང་མེད་པར་དགོང་ཟས་ཟ་རུ་འོང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལྷགས་སྒྲིབ་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་འདོད་ཡོན་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་དབང་མེད་པར་མ་ཟད། ཁོ་དང་འདྲ་བའི་བྱིས་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་རེས་པར་དུ་བྱེད་སྐབས་དེ་ཆོ་འདྲིམ་ཆར་འདྲིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྤྱོད་ཆུ་ལ་ཞིག་མཐོང་ན་བྱ་ལྷག་དེར་ཡང་བར་མ་ཟད་ཁོའི་པ་མ་གཉིས་ལ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞིས་ཡོངས་སུ་བཅུན་པའི་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་ལེ་འདྲེད་བྱེད་རེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་རྒྱམས་ལ་འདོད་ཡོན་དེ་དག་ནི་རྟོག་ཁྲིས་ལྷེ་མོ་ཞིག་རེད། རྟོག་ཁྲིས་དེ་དག་ནི་མི་གཞན་དག་གི་གོམས་གཤིས་དང་། ཁོ་ཆོའི་པ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཆེ་མཐོང་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་བྱེད་སའི་རྟོག་ཁྲིས་ཤིག་རེད།



གང་ལྟར་ཡང་ཐོན་ཁུངས་ཉུང་བའི་མི་སྡེར་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན། ང་རང་སྒྲེར་
 གྱི་འཆར་གཞིར་དཔགས་པའི་ཤེས་ལོན་སྟོན་ཐབས་ཤིག་བཟུང་པ་ཡིན། ངའི་བྱ་རྒྱུང་ལ་
 འགུལ་སྟོན་གྱི་རང་དབང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པས། ཁོས་རང་ཉིད་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་.....
 དབར་འབྲེལ་ལམ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཆོར་བྱུང་པར་མ་ཟད། ང་ལས་ཆེས་ལྷག་པར་འཛིག་རྟེན་
 ཁམས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་ཡོད། དེས་ངའི་སེམས་ལ་ཡང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་སྟོང་
 བརྟན་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་།

ཤེས་ལོན་སྟོན་པའི་དགོས་པ་ནི་མི་ནམས་ལ་བདེན་པའི་དོན་དམ་རྟེན་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་
 ཡིན། ཆེས་གདོད་མའི་དྲུས་སྐབས་སུ་འཆོ་བ་སྟབས་བདེ་ཡིན་པས་མི་ནམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་
 ནི་ཞི་བདེའི་ངང་གནས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབང་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་ཤེས་སྟོབས་གཉིས་ལོགས་
 སུ་འབྱེད་པའི་དྲུས་སྐབས་བྱུང་མཚམས་སྟོབ་གྲུའི་སྟོབ་གསོས་སེམས་ཀྱི་ཤེས་སྟོབས་གཅིག་
 སུ་གཙོ་ཆེར་བབྱུང་ནས་དབང་པོའི་ཤེས་སྟོབས་ལ་སྦྱང་མེད་བཟང་བ་རེད། ང་ཆོས་བྱིས་པར་
 གནས་ཚུལ་མཁོ་འདོན་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ན་གཅིགས་ཆེར་བབྱུང་ནས། དབང་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་ཤེས་
 སྟོབས་དབར་ཉེ་བག་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པར་དོ་སྦྱང་བྱུང་མེད།

ངས་ནི་འཛམ་གླིང་འདི་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་དོན་དམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་
 ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན་པར་སེམས་བཞིན་ཡོད། ང་
 ཆོས་དབྱུགས་རྩལ་ཐེངས་རེར་ང་ཆོ་རང་ཉིད་དཀོན་མཆོག་ཡིན་པའི་བདེན་པ་དེ་ཆོར་དགོས་
 པ་གལ་ཆེར་མཐོང་། ལུ་ཅག་ནམས་ངོ་མཚར་དང་སྦྱ་འཕུལ་མང་བའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་
 སྟེན་ཟེན་པས། ང་ཆོའི་མི་ཆེ་འདི་སྟོ་བྱུར་གྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལས་བྱུང་བ་མིན་པར་ཁས་ལེན་
 བྱེད་དགོས་ཤིང་། ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་འདི་བརྒྱུད་མཐའ་མེད་པའི་གནས་ཤིག་ལ་འཁྱོག་ཡང་
 བྱེད་མི་རུང་། ལུ་ཅག་གི་མི་ཆེ་འདི་ནམ་ཡང་གཉིད་ལས་སད་རྒྱུ་མེད་པའི་མི་ལམ་གཏོང་
 མཁན་གྱི་མི་ལམ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་འོས། ང་ཆོ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་གཤེས་
 རེ་ཡོད་ཅིང་མཐའ་མེད་པའི་གཤེས་ཀ་དེ་དབང་པོའི་ཤེས་སྟོབས་ལ་མ་སྟོས་ན་དངོས་པོ་དང་
 ལུས་སྤྱུགས་སོགས་ལ་སྟོན་མཁོ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་གཤེས་ཀ་དེ་ནི་མིའི་བརྟེན་དུངས་
 ལས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་མིའི་སྤྲོ་སྟོག་གིས་མངོས་སྟུག་ལྟར་པའི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་
 ནང་སྟོས་གཏོང་དང་སྟེད་སྟེད་བྱས་པའི་འབྲས་སུ་བཟང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དངོས་པོའི་



གནས་ལུགས་ཁོ་ན་ཅམ་མེན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཕྱིར་མངོན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་དོ། །

འུ་ཅག་གིས་བྱིས་དུས་ནས་སྤང་མེད་ངང་བོར་བསྐྱག་ཏུ་སྤང་བའི་དོན་དམ་གྱི་
འཛིག་རྟེན་འདི། ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ཡོངས་སུ་ཞུགས་བརྟུག་ནས་
ཕྱིར་རྟེན་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ལས། ཚོ་ག་ཕྱག་ལེན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཅིག་གི་འོག་ནས་འཛིག་རྟེན་
འདི་རྟེན་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེ་རི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱབ་པར་བྱེད་དམ་ཞེ་ན་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་
དང་གི་དུས་རབས་ནང་ཉ་ཅང་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེར་སྐབས་མི་
ནམས་ངལ་གསོ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་འཚོ་བཞིན་ཡོད་ལ། ཁོང་
ཚོའི་བྱ་བ་གང་ལའང་འགྲུལ་སྤྲོད་ཀྱི་ནམས་པ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ངང་བདེན་མེད་པས། དོན་
ངོ་མར་ཁོང་ཚོའི་སྒྲ་སྟོག་གིས་དོན་དམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་མེད།

རྒྱ་གར་ནང་ང་ཚོས་ད་དུང་ཡང་ནགས་གསེབ་ཏུ་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་བཀའ་འདྲིན་
ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཚོའི་ལུགས་སློལ་ལ་བརྟེན་བཀའ་དང་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་རབས་
ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ངོས་ནས་བཤད་ན་གནས་དེ་ཚོ་ནི་སློབ་གྲྭ་དང་དགོན་པ་གང་ཡང་མ་རེད། ཁོང་
ཚོས་རང་གི་པ་མ་བྱ་སྤྱོད་དང་ལྟན་དུ་བྱིམ་བཅོས་ཤིང་ཁོང་ཚོའི་འདུན་པ་ནི་དགོན་མཚོག་
མཇལ་རྒྱ་དང་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།
ཁོང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་ལོགས་སུ་འཚོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་མི་སྡེ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་
ཉེ་མ་ནི་རྒྱ་སྐར་གྱི་དབུས་སུ་གནས་ཤིང་དེ་ལས་འོད་ཟེར་དང་ཆེ་སྟོག་བྱུང་བ་བཞིན་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་བ་ནི་ཁོང་ཚོ་ཡིན། གནས་འདི་དུ་བྱིས་པ་ནམས་བྱིམ་གྱི་བདག་པོར་མ་གྱུར་
གོང་ཐོག་མཐའ་མ་མཆིས་པའི་མི་ཚོའི་དོན་སྤྱིར་དངོས་དེ་རྟོགས་ཀྱིན་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།

གནའ་སྔ་མོའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་སློབ་གྲྭ་གང་དུ་ཡོད་ས་དེར་འཚོ་བ་ཡོད་པ་དང་།
སློབ་གྲྭ་དེ་ཚོའི་ནང་བྱིས་པ་ནམས་འབྲི་སྟོག་གི་ཁོར་ཕྱག་གམ་དགོན་པ་ལྟར་དབེན་གནས་
ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་མི་བྱེད་པར། ཁོང་ཚོ་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་
ཅིག་ཏུ་ནར་སོན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་སློ་ཕྱགས་ནམས་སྤང་ཐང་དུ་འཚོ་བ་དང་། མེ་ཤིང་འཐུབ།
ཤིང་རྟོག་འཐུབ། སྟོག་ཆགས་ནམས་ལ་བྱམས་ཤིང་བརྟེན་བསྟོགས་བྱས་ཏེ། རང་གི་དགོ་ཆར་
ཀྱི་སྤྱིར་སློབས་འཆར་ཡོངས་བྱེད་སྤངས་ལ་ལྷ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་སློབས་འོག་ཏུ་འཆར་



འཛམ་གླིང་འདིའི་འགྲོ་བ་མི་གཞན་དག་ལ་བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ལེགས་སྦྱོར་སུ་འབྱུང་དགོས་པ་ཡིན།

བདག་གི་སེམས་པར་ན་རྒྱལ་གིས་མནར་དུས་ཚེས་རིག་གི་བྱ་བ་ཞག་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་དགོས་བྱུང་། མོ་ལྟར་དུ་འདྲེ་གནོན་གྱི་དབྱུགས་བཀག་འོག་དུ་ང་རང་འཁྱུག་སྐྱེ་འབྱེན་གྱིན་པའི་སྤང་བ་ཞིག་འཆར། དེ་ནི་བདག་གི་ནམ་ཤེས་ཁོ་ན་ཙམ་མིན་པར་བདག་གི་ཆེ་སྟོག་དང་སྙན་དུ་འཐབ་ཆེད་བྱེད་གྱིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ནམ་ཤེས་ཀྱང་རེད། ངས་གསལ་པོར་ཤེས་པར་དོན་དངོས་སུ་ང་ཆོར་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་ནིར་དང་སྟོབས་ཤུགས་མིན་པར་བསམ་སྒྲོར་རང་དབང་ཐོབ་དགོས་པ་དང་། ང་ཆོས་འགྲན་ཆེད་བྱེད་ས་ནི་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ཆོ་མིན་པར་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཆོ་བར་དབང་སྒྲ་མེད་པ་དང་། མཐོང་ཆུང་ཁྱད་གསོད་གྱི་འོག་ནས་ཐར་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

སྦབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དོན་སྦྱོབ་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད། ངའི་པ་ལགས་ཀྱིས་འགྲུལ་བཞུད་མང་པོ་བྱས་རྗེས། མཐར་དགོན་མཆོག་དང་འགྲོགས་འདིས་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་གནས་འདི་རྟེན་པ་རེད། གནས་འདི་ནི་ཞི་བདེ་དང་དཔེན་གནས་ལ་དགའ་བའི་མི་ནམས་ལ་སྟོན་སྦྱོར་དང་ཞལ་འདོན་བྱེད་སར་པ་ལགས་ཀྱིས་ལེགས་སྦྱོར་སུ་གནང་བ་རེད། ང་རང་གནས་འདིར་ཡོང་དུས་བྱིས་པ་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཁྲིད་ཡོད་ལ། སྟོན་ཆད་ཉམས་ཐྱོང་གང་ཡང་མེད་པའི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་དངོས་སུ་འགོ་བརྩམས་པ་ཡིན།

ཁོ་པོ་ཅག་གི་ལྷན་རྒྱུ་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྗོངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། གྲོག་མཁར་དང་འགྲན་པའི་ཉ་ལའི་ཤིང་དང་ཆེར་མའི་ལྗོངས་བྱ་ཐར་ཐོར་འགའ་སྦྱོར་པ་མ་གཏོགས་གཞན་དམར་ཐིང་ངེར་ཡིན། ཞིང་ཐང་གི་ས་ཁོད་ལས་ཀྱང་དམའ་ས་ན་ཤག་མ་དམར་པོ་དང་ཁ་དོག་འབྲ་མིན་གྱི་དེུ་འབྱར་དང་རི་རྒྱུད་གངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་དབར་ན་ཆར་ཆུ་རྒྱུག་སའི་ཆུ་ཡུར་གྱིས་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ལྗོངས་སུ་གྲོང་གསེབ་དང་རྩེ་ཉེ་ས་ཞིག་ན་ཉ་ལའི་ལྗོན་ཤིང་གི་ས་གཤོངས་སུ་སྟོ་ཐིང་ཐིང་གི་འབྲེལ་ཆུ་དྲངས་མ་ཞིག་ཡོད། ཁུ་སིམ་པའི་ཞིང་ཐང་ཐོག་གྲོང་གསེབ་པ་ཆོས་གྲོང་ནས་དུ་ཉ་ཆོང་བྱེད་ཆེད་དུ་སྟོད་སའི་རྒྱུ་ལམ་ཕ་མོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་ཟེར་ཅན་གྱིས་ཡུན་རིང་བསྐྱེགས་ནས་དམར་ཐིང་ངེར་གྱུར་ཡོད། རྒྱུ་དབྱུང་བའི་ཤེས་



ཅན་ནི་ཁོང་ཆོའི་
ཟེན་འཆོ་བའི་མི་
ལས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་
མེན། ལེགས་
ལས་ཀྱི་སྟོབ་གྱའི་
པོ་ཁོང་ཆོ་ནི་བྱིས་
ས་ལ་སྐར་གཅིག་
དཔ་དང་འཆོ་བ་
འི་ཆ་ཤས་ཤིག་དུ་
ང་མཉམ་དུ་སྦྱེལ་
རྒྱལ་ཁབ་གཞན་
ལ་ཁན་ཆོས་དེ་ལ་
ང་ཉིད་ཀྱིས་རང་
བའི་དགོས་པ་ནི་
ཁོང་བར་དམིགས་
ས་ངན་དོན་ཞིག་
པ་སྟོག་འཆོ་སྦྱབ་
དུ་དུ་ཞུགས་ནས་
རྒྱ་ནིར་དངོས་དེ་
སྤང་ལས་བྱུང་བ་
བསམ་སྒྲོའི་སྤྱིང་
དབྱུང་བའི་ཤེས་

ཡོན་པ་ནམས་ཀྱིས་ར་སྟོད་བྱེད་ངེས། ང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བའི་དགོས་པ་ནི་རང་རང་གི་མི་
ཆོར་དོན་དམ་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་དང་། དུས་ཆེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆོ་



འཛམ་གླིང་འདིའི་འགྲོ་བ་མི་གཞན་དག་ལ་བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་དགོས་པ་ཡིན།

བདག་གི་སེམས་པར་ན་བྱག་གིས་མནར་དུས་ཚུམ་རིག་གི་བྱ་བཞག་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་དགོས་བྱུང་། གློ་བུར་དུ་འབྲེག་ཞོན་གྱི་དབུགས་བཀག་འོག་དུང་རང་འཁྱམ་སྒྲ་འབྱིན་གྱིན་པའི་སྒྲུང་བ་ཞིག་འཆར། དེ་ནི་བདག་གི་ནམ་ཤེས་ཁོ་ན་ཙམ་མིན་པར་བདག་གི་ཆེ་སྟོག་དང་ལྷན་དུ་འཐབ་ཚེད་བྱེད་གྱིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ནམ་ཤེས་ཀྱང་རེད། ངས་གསལ་པོར་ཤེས་པར་དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོར་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་ནུ་འདྲ་དང་སྟོབས་ཤུགས་མིན་པར་བསམ་སྒྲོར་རང་དབང་ཐོབ་དགོས་པ་དང་། ང་ཚོས་འགྲན་ཚེད་བྱེད་ས་ནི་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་ཆེ་མིན་པར་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་འཆོ་བར་དགྲ་སྒྲུ་མེད་པ་དང་། མཐོང་ཆུང་ཁྱད་གསོད་གྱི་འོག་ནས་ཐར་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲུབ་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད། ངའི་པ་ལགས་ཀྱིས་འགྲུལ་བཞུད་མང་པོ་བྱས་རྗེས། མཐར་དགོན་མཆོག་དང་འགྲོགས་འདིས་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐབས་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་གནས་འདི་རྟེན་པ་རེད། གནས་འདི་ནི་ཞི་བདེ་དང་དབེན་གནས་ལ་དགའ་བའི་མི་ནམས་ལ་སྒོམ་སྒྲུབ་དང་ཞལ་འདོན་བྱེད་སར་པུ་ལགས་ཀྱིས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་གནང་བ་རེད། ང་རང་གནས་འདིར་ཡོང་དུས་བྱིས་པ་བཅུ་ཙམ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཁྱིད་ཡོད་ལ། སྡོན་ཆད་ཉམས་སྤྱོད་གང་ཡང་མེད་པའི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་དངོས་སུ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།

ཁོ་བོ་ཅག་གི་ལྷན་སྐྱེས་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྗོངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། གྲོག་མཁར་དང་འགྲན་པའི་ཏ་ལའི་ཤིང་དང་ཆོར་མའི་ལྗོངས་སུ་ཐར་ཐོར་འགའ་སྐྱེས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་དམར་ཐིང་ངེར་ཡིན། ཞིང་ཐང་གི་ས་ཁོང་ལས་ཀྱང་དམའ་ས་ན་ཤག་མ་དམར་པོ་དང་ཁ་དོག་འབྲ་མིན་གྱི་དེུ་འབྱར་དང་རི་རྒྱུང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་དབར་ན་ཆར་རྒྱ་ཆུག་སའི་རྒྱ་ཡུར་གྱིས་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ལྷོ་ངོས་སུ་གྲོང་གསེབ་དང་རྒྱུང་ཉེ་ས་ཞིག་ན་ཏ་ལའི་ལྗོན་ཤིང་གི་ས་གཤོངས་སུ་སྡོ་ཐིང་ཐིང་གི་འབྲེལ་རྒྱ་དྲངས་མ་ཞིག་ཡོད། ལུ་སིམ་པའི་ཞིང་ཐང་ཐོག་གྲོང་གསེབ་པ་ཆོས་གྲོང་རལ་དུ་ཉོ་ཆོང་བྱེད་ཆེད་དུ་སྒྲོད་སའི་རྒྱུང་ལམ་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་བཟུང་ཅན་གྱིས་ཡུན་རིང་བསྐྱེགས་ནས་དམར་ཐིང་ངེར་གྱུར་ཡོད། རྒྱུང་ལམ་སྤྲོ་མོ་

ལམ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་མཁན་གྱི་འགྲུལ་པ་ཚོས་རྒྱུ་རིང་པོ་ནས་ཁིང་ཐང་ག་གེ་གྲག་གེའི་
མཐོ་ས་ན་གཏོར་གཟུགས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཁང་འདི་དང་། ཁང་པའི་ཡང་སྟེང་ན་ཞི་གནས་ཁང་
ཤུན་ཏི་ནི་ཀེ་ཏན་ཡུལ་རྒྱུ་མ་དེ་ཡུལ་ལྷ་ཀི། སྤུལ་གྱི་སྟོན་པ་ཐར་ཐོར་གྱི་དབུས་སུ་ཆགས་
ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

ལོ་ངོ་བཙུ་ལྔ་ཅམ་རིང་དཀའ་སྤྱད་དང་འཇུར་ཞོག་མང་པོའི་ཁྲོད་སྟོབ་གྲ་འདི་
གནས་དེ་རུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་། སྟན་ངག་པ་ཞིག་གི་གྲགས་པ་ངན་པ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་གི་འོག་ནས་པ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པ་བྱུང་ཁིང་།
དཔོན་དབང་རིང་ལུགས་པའི་དོགས་འཆར་ལས་གཡོལ་བྱུང་པ་བྱུང་། བདག་གི་ཐོན་ཁུངས་
ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཁིང་རྩེ་ཟུང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་བྱ་ལོན་གྱི་མནན་ནས་ཡོད། འོན་ཏེ་ཐོངས་
པ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འང་བདག་གིས་རང་དབང་གི་སྟོབས་ལྷགས་ཤིག་རྟེན་པ་ནི་བདེན་
དོན་ལས་ཕྱིའི་དངོས་པོར་བརྟེན་གྱི་མིན་པ་དེའོ།།

འོན་ཀྱང་། བདག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་འདི་སྟོབ་གྲ་འདིའི་ནང་རྟེན་
ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་ངེས་ན། ཁོ་བོས་ང་ཚོའི་ཆེས་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་མངོན་
འཇུར་བྱུང་མིན་ནི་ཕྱིའི་གནས་སྟངས་ཀྱིས་ཆད་གཞལ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་ལན་འདེབས་
བྱེད་ངེས་ཡིན། སྤྱགས་བསམ་མངོན་འཇུར་བྱུང་མིན་ནི་གནས་སྟངས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་
བལྟས་ནས་ཆོད་ཅིས་བྱས་ན་མི་འགྲིག་ལ། ལུ་ཅག་གི་ཡུལ་རྒྱུ་མ་དེའི་ནང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ་
མང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སྟོད་ཚུལ་འདུས་ཡོད། གོམས་གཤིས་མི་འདྲ་བ་དང་སྦྱོང་བརྟན་མི་
འདྲ་བའི་ང་ཚོའི་ཁོངས་མི་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟན་མིན་གྱི་གོམས་གཤིས་དོར་དུ་བརྟུག་ནས་
གཅིག་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོན་པར་ང་ཚོས་རེ་བ་ནམ་ཡང་བཅངས་མེད། ལ་ལ་ནི་བྲམ་
ཟེའི་ཆོ་རིགས་འདྲིན་མཁན་དང་ལ་ལ་ནི་ཉིན་རྒྱུའི་ཆོས་ལུགས་གཞན་དག་ལ་དད་ཞེན་བྱེད་
གྱི་ཡོད། ཡང་ལ་ལ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ཆོས་ལུགས་དང་
གྲུབ་མཐའ་གང་ཞིག་ལ་འང་འཐེན་འཁྱེར་དང་ཆོད་འདྲིན་མི་བྱེད་པས། སྤྲ་མང་རང་བཞིན་
ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་ཞེན་བྱེད་པ་དེས་ང་ཚོར་འགོག་ཆུན་ཅི་ཡང་མེད།

རྒྱ་གར་གྱི་མི་རིགས་ལུང་མི་རིགས་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ནགས་གསེབ་ཀྱི་གནས་
ཆེན་ཡུལ་རྒྱུ་མ་དེ་མཆར་རྣམས་ངོ་འཕྲོད་ཁག་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ནི་ཉི་མའི་འོད་



ཟེར་དང་སྐར་མའི་བཟླ་ག་མདངས་འོག་ཏུ་གནས་དེ་རུ་ཆུ་སྐྱེས་བཞིན་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་
 བས་སོ། །ཆུ་གར་གྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱིས་ང་ཚོར་གྲུ་ཡངས་པའི་རྒྱང་ཞིག་གནང་བ་དང་། མ་
 ཡུམ་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྐད་ཡིག་གི་གཙང་པོས་ཡང་དག་པའི་ཆོག་གདངས་སུ་གྱེར་
 ཞིང་། ལུ་མཐའ་མེད་པའི་ཞིང་ཐང་གིས་ང་ཚོའི་ཁང་ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་ཡོད། གནས་
 དེ་རུ་ཉི་མ་ནི་སྟོ་ལྗང་གི་འཛིག་ཉེན་ནས་གསེར་མདོག་གི་མར་བཞིན་མཆེད་དེ། རྩེད་ས་པ་
 རྣམས་ལ་བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གྱི་སྟག་པའི་སྟོན་མེ་ལྟར་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དཔོང་
 རྩེད་བསྐྱེད་ས་ཆེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ཆེ་རབས་བྱི་མར་མཆོར་ཉམས་ཀྱི་གྲས་འདུད་བྱེད་པ་
 བཞིན་རྒྱབ་སྟོགས་སུ་བཞུགས། གནས་དེ་རུ་སྟོན་པའི་གྲིབ་བསིལ་ཡང་གནས་སུ་བཅང་འོས་པ་
 དང་། ས་གཞིའི་རྩལ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ལག་རར་སྟུག་པོ་ངེད་ཅག་གི་སྟོགས་སུ་རྒྱུར་ཞིང་།
 རྒྱང་བྱས་བཅེ་ཞེན་གྱི་གོས་བབས་གཡོགས་ནས་རང་ཅག་རྣམས་ལ་རྩོད་ཁོལ་སྦྱིན་པར་བྱེད།
 འཇུག་མེད་གྱི་བདེན་དོན་འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་དྲན་སྐྱལ་རེ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས།
 ཆེས་སླ་ན་མེད་པའི་སླ་སྟོག་ནི་འགྲོ་བ་མའི་སླ་སྟོག་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སླ་སྟོག་གཉིས་
 ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བར་ངེས་ཤེས་རྟེན་པར་བྱ་རྒྱ་ནི་ཆུ་གར་གྱི་དགོས་དོན་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ཡིན། དགོས་དོན་འདི་ནི་གནའ་པོའི་དུས་སུ་ནགས་ཀྱི་སྟོབས་ལྡན་ནང་རང་བཞིན་ངང་
 གནས་ཡོད་པ་དང་། དེས་ད་ལྟ་དུང་ཡང་ཁོ་པོ་ཅག་ལ་འཛད་མཐའ་མེད་པའི་མིའི་རིགས་
 ཀྱི་བཅེ་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་བརྒྱུད་འབྲེལ་མིན་ཏེ། ང་ཚོས་རྩལ་བཞིན་པའི་རྒྱང་བྱའི་
 ཁྱོད་ནས་འདུ་ཤེས་སྦྱང་བ་དང་། ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་འོད་སྤང་ནས་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་
 པ། གཟུགས་པོ་འཁྲུང་སའི་ཆུ་ནང་ནས་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་པ། ང་ཚོ་འཆོས་དང་འཆི་སའི་ས་
 གཞི་ནས་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ནན་སྐྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངས་རྟོགས་པ་དང་།
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་ལས་ཤེས་པར་ལྷན་རྒྱལ་འདིའི་ནང་འཆོ་བའི་དགེ་ཆན་དང་སྟོབ་མ་
 རྣམས་ནི་ཉིན་ལྟར་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས་དེར་རང་དབང་ཐོབ་པར་འཆར་ལོངས་
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སྟོབ་ཁྱིད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་དང་བྱི་རྩལ་གྱི་སྐྱིག་འཇུགས་ཤིག་
 ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བ་མིན་པར། མཐའ་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་མི་མདོན་པའི་སྟོབས་
 ཤུགས་དང་དཀོན་མཆོག་དང་ལྟོགས་འདྲིས་བྱས་པའི་དད་གུས་ཅན་གྱི་བསམ་སྟོའི་དྲན་
 འཆར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སློབ་ཟླ་འདིའི་ནང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཉམས་
 རྒྱུང་གཞིར་བཞག་པའི་རྣམ་བཞག་ཅིག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། བོང་དུ་འབྲེལ་བརྟེན་
 བྱས་པ་ལྟར་བྱིས་པ་ཆོར་ཤེས་རིག་གི་འདུ་ཤེས་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་བྱུང་གཞན་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པར་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོའི་སློབ་ཆན་རྒྱ་ཆེ་ས་ནི་དོན་གནད་འདི་
 གཞིར་བཞག་ནས་སློབ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་གཤིས་ཀའི་ནང་མི་རབས་མང་པོའི་ཉམས་རྒྱུང་
 འདུས་ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས་ང་ཆོར་ངལ་དུ་བ་མི་སྤང་པར་མ་ཟད་སློབ་སྦྱང་ཆད་མེད་སྒྲིན་ཀྱི་
 འདུག ཡོན་ཏན་སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་དེ་ནི་ང་ཆོར་ང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཅུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་
 ནི་ཕྱི་ངོས་ནས་མེ་སྐར་བ་དང་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་གཏོང་ཆོག་པའི་སྒྲོན་མེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་ཏེ། མི་
 ཆོའི་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱི་ཁོད་དུ་མེ་རང་འབར་དུ་འབྱུང་བའི་འོད་ཟེར་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས།

སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བདག་ནི་ཚོམ་རིག་དང་རོལ་དབྱངས། རྒྱ་ཆལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་
 སོགས་ལ་ལྷན་སྟེས་ཀྱི་དགའ་སྐྱང་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ལས་འཆར་ལོངས་བྱུང་། བདག་
 གི་སྤྱ་དུང་མིང་གིས་རྣམས་ལ་བསམ་སྟོའི་རང་དབང་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ལྷན་
 སྟེས་ཀྱི་རིག་ཆལ་ལ་དུངས་ཞེན་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོར་ཡུག་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་དུ་འཆར་
 ལོངས་བྱུང་བས། ང་རང་རྒྱུད་དུས་ནས་བསམ་སྟོ་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་རེ་སྟོན་བཅངས་
 པ་སོགས་བྱས་ཏེ་རང་གི་བསམ་སྟོ་རྣམས་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་ནས་མངོན་པ་ཡིན། ཆོས་
 ལུགས་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྐྱངས་ཐད་བདག་གི་བྱིས་ཆང་ནི་
 རང་དབང་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ལྷ་བ་རྟིང་པ་དང་ལུགས་སྟོལ་རྟིང་པ་ལས་ཁ་བྲལ་དུ་སོང་བའི་
 རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་མཐའ་ཅུ་སྤྱད་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཆན་འདིས་ང་
 ཆོའི་བསམ་སྟོའི་རང་དབང་གི་འཛིགས་སྐྱང་སེལ་བས་མི་ཆོའི་གནས་སྐྱངས་འདྲ་མིན་ལ་
 ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད། འདི་ནི་བདག་གི་བྱིས་དུས་སུ་སློབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཡིན་ཞིང་། རང་
 གི་བསམ་སྟོ་དང་རྒྱ་ཆལ་གྱི་ལུས་སྤྱགས་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པའི་རང་དབང་དང་སློབ་སྦྱང་ཡིན།
 རྒྱ་མཆན་འདིས་ངའི་སེམས་པ་ཏྟག་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་འོག་འཆར་ལོངས་བྱེད་
 འདོད་ཅིང་། སྤྱིག་གཞི་དམ་པའི་སློབ་ཟླའི་ལམ་ལུགས་ལ་བཟོད་བསྟན་མི་སྤྱབ་པར་ལྟོ།

བདག་གིས་སློབ་ཟླ་འདི་ཐོག་མར་གཉེར་སྐབས་ང་ལ་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུང་འདི་
 ཁོན་ལས་ཉམས་རྒྱུང་གཞན་གང་ཡང་མེད། ཁོ་བོས་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་སྤྱབ་པར་ང་ཆོར་



དགོས་པ་ནི་རིག་གཞུང་གི་སྒོ་བ་རྩེ་མུང་གི་ལས་ལུགས་སྒོ་ལ་ཅན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་
 ལམ་ཞིག་རྒྱན་བསྐྱེད་དེ་རྒྱ་མ་རེད། ལྷ་བས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སྐབས་དེར་མཐོ་རིམ་རབ་
 འབྲམས་པའི་ལག་འཁྱར་ཐོབ་ལ་ཉེ་བའི་འདུན་པ་ཅན་གྱི་སློབ་བྱ་སྟེ་ཉི་ཅན་ཕྱི་བདག་གི་
 སློབ་ཟུང་འདི་སྤང་བར་སོང་བས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་གང་པོ་བདག་གི་བསམ་སློབ་མཚུགས་སྤྱོད་
 བྱེད་པར་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབྱུང་བུ་རྒྱུ་དམ་བཅའ་བཞག་པ་རེད། ཁོང་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དགུ་ཙམ་
 གྱི་ན་གཞོན་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡོད། རྒྱན་གཏན་
 བསམ་སློབ་འཆར་སློ་མང་བའི་འཛིག་རྟེན་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འགྲོ་བ་མའི་
 མཛེས་སྟུགས་ཡོད་ཆད་ལ་ཆོར་འདུ་མྱོང་བར་འདུ་ཤེས་སྐྱེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། སྟེ་ཉི་
 བྱི་སྟན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་སྐྱེ་འཆོ་བཞུགས་ཡོད་ན་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཚོམ་རིགས་
 རྣེད་མཆའི་ཁྲོད་ཁོང་ལ་འཇུག་མེད་ཀྱི་གོ་གནས་ཤིག་ཐོབ་འོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་ཉི་
 སྟུར་ཐེབས་སྐབས་ཁོང་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཞལ་གྱེས་ཤིང་། སློབ་ཟུང་འདིར་ལོ་ངོ་གཅིག་ལས་
 ཞབས་ཞུ་སྐབས་ཁོང་བྱུང་མེད། ཁོང་ཡོད་དུས་སློབ་ཕྱག་ཆོས་འཛིན་གྱའི་སློབ་ཁྲིད་ཁོ་ན་ཙམ་
 ལ་ཆད་བཀག་མི་བྱས་པར་ཕྱགས་ཀྱན་དུ་འགྲོ་ལམ་རེ་ཡོད་པ་ཆོར་བཞིན་ཡོད། དེའི་དུས་
 སུ་སྤུལ་གྱི་སྤོང་པོ་ནམས་ལ་མེ་རྟོག་ནམ་པར་བཞད་དུས་ཁོང་གིས་སློབ་ཕྱག་ཆོ་ཁྲིད་དེ་ནགས་
 གསེབ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། རྩོན་པའི་འོག་དུ་སྟན་དག་གེར་འདོན་བྱས་ཏེ་སློབ་སྤྲོད་གི་སེམས་པ་
 རབ་དུ་གཡོ་བར་བྱེད། ཁོང་གིས་སྟན་དག་མཁན་པོ་ཤིག་སེམས་ཐེར་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་
 དགའ་མོས་བྱེད་པའི་རྩོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་འདོན་བྱས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་པའི་རྣམ་ལྟ་གྱི་སྐད་
 ཐོག་ནས་སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་མོས་
 བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་གང་ཞིག་མཐོང་བ་དེ་སློབ་ཕྱག་ཆོར་བཤད་སྟོག་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་
 ཀྱིས་གང་བཤད་པ་དེ་དག་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་སྟམས་པའི་སེམས་ཁྲལ་དེ་འདྲ་
 གང་ཡང་མེད། ཁོང་གིས་གང་བཤད་སྟོག་བྱས་པ་དེ་དག་སློབ་ཕྱག་ཆོས་ཆེག་རི་བཞིན་དང་
 གོ་བ་མཐུལ་བྱིན་པ་ཞིག་རྟོགས་རྒྱུ་དེ་ཙམ་དགེ་མཚན་མཐོང་གི་མེད་ཅིང་། སློབ་ཕྱག་ཆོར་
 སེམས་པར་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་པར་གཙོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་
 ཁོང་གི་ཐབས་ལམ་དེར་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་རྟག་དུ་སློབ་སྤྲོད་ཆེན་པོ་བྱེད། སྟེ་ཉི་ཤི་ནི་སློབ་དེབ་
 ཀྱི་ཁ་ལོ་སྐྱུར་མཁན་དགེ་རྒན་གཞན་དག་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ། ཁོང་གིས་སློབ་ཁྲིད་གང་

གནང་བ་དེ་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལུང་རིགས་འདྲེན་ས་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཡིན།
དེར་བརྟེན་སློབ་གསོ་ནི་མི་ཆེ་འི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུན་པ་དང་། ཁྲིད་གཞི་དེ་ལས་སློབ་པའི་རང་
འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེ་དག་གྲུབ་འབྲས་
ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་དོན་ནི་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེར་སློབ་ལྟ་བུ་དེ་བྱས་པ་དང་། རང་གི་བསམ་
སློབ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་བ། རྒྱུན་གཏན་
སློབ་ལུག་རྣམས་དང་འབྲེལ་ལམ་བཟང་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། ཁོང་གི་སེམས་
སྐྱལ་དེ་ནི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལས་བྱུང་བ་མིན་པར་ཆོར་འདུ་སྐྱེན་པའི་རང་གི་བསམ་
སློབ་དང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གཉིས་དབར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གྲོགས་བཟང་པོ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་
ཞིག་ཡིན། དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་སའི་གོ་ལར་ཤུགས་ཀྱིན་ཅི་ཅམ་སློབ་པ་ལྟར་ཁོང་ལ་
ཤུགས་ཀྱིན་དེ་ལྟར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཉག་ཏུ་བར་སྤང་ཁམས་སུ་རྒྱ་བ་དང་། རྒྱུང་གསེབ་ཏུ་འཕྱོ་
ལྷིང་བྱེད་པ་ན་མ་ཁའ་དབྱིངས་སུ་འོད་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ། ས་གཤིན་ཀྱི་འོག་ཏུ་གཞིས་
བཅས་པའི་རྩ་དང་ཆེ་ཤིང་གི་ཆ་བར་སྤྱིར་ཞིང་སྤྱིད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱ་འཕྲིན་མི་
མངོན་པ་དེ་དག་རང་གི་བྱུངས་ཁྲག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་བཞིན་པ་ཆོར་གྱིན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱངས་
བཅོམ་བྱས་པའི་ཚུམ་རིག་དེ་དག་ལ་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དྲི་ཅམ་ཡང་འགོས་མེད། ཁོང་ལ་
རྣམ་པ་ཐ་དད་དང་ཤིན་ཏུ་ལ་པའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོགས་
པོ་གསལ་པོར་མཐོང་བ་ལྟར་རང་གི་བསམ་སློབ་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་རྣམ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེ་ལྟར་ན་བདག་གི་སློབ་གྲུའི་སློབ་མ་ཆོས་སློབ་དེབ་ལས་ཤེས་ཡོན་མི་རྒྱུད་བར།
གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་དགེ་ཆུན་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནས་སློབ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་བྱུང་བ་ནི་སྐྱལ་
བ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། སློབ་གྲུའི་ནང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་ཀྱིན་དཔེ་དེབ་སོགས་ང་ཆོ་དང་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བར་ན་མེད་པ་རེད་དམ། རེད་ཅག་གི་བསམ་སློབ་སྐྱེའུ་ལུང་དཔེ་དེབ་
ཀྱི་ཤོག་བུའི་ཡོལ་བས་བསྐྱེད་པ་དང་། ལྷན་ཅའི་སྤྱི་ཤུན་རེ་རེ་ན་ཤོག་བུའི་ཆོག་ཆོགས་ཀྱི་
སྤྱི་ལ་མོ་བྱགས་ཏེ་བདེན་དོན་དང་ཐད་ཀར་རིག་ཐུག་བྱེད་པར་འགྲོ་ལམ་མེད་པ་བཞེས་ཡོད།
དཔེ་དེབ་ཁོ་ན་ལས་རྟེན་པའི་བདེན་དོན་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེས་ང་ཆོ་གནས་བཅའ་སའི་ཀྱང་གི་
གས་སུ་བས་རེ་རེའི་གསེབ་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ཁར་རྫོང་ཞིག་བསྐྱུན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གི་སྟོང་
བཅུད་དང་འབྲེལ་གྲོགས་མི་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཏེ་གནས་ཡོད། ལོས་ཡིན། དཔེ་



དེ་བལ་དག་མཆན་ཡེ་ནས་མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་བཟུང་ན་ག་ནས་འགྲིག། འོན་ཀྱང་ཁུ་ཅག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དཔེ་དེ་བལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞན་ཆ་དང་འཛིགས་སྒྲུང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་གང་དྲགས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་སློབ་གསོ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ནམ་པའི་ཐོག་ནས་བདེན་དོན་ལ་ཁེལ་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་གཉིས་དབར་ཐད་ཀར་རེག་ཐུག་བྱས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།།

རྒྱ་མཆན་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་ངས་ལྷུ་ཤ་རྣམ་ནང་ཁོར་ཡུག་འདི་འབྲེལ་བ་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ཆ་འཛོལ་སྒྲུབ་བྱས་པ་ཡིན། ཁོ་བོས་སྒྲུ་གཞས་བཅམས་ཤིང་། དེའང་ལང་ཆོ་མ་རྒྱས་པའི་བྱིས་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཁོ་ནར་བལྟས་ནས་བཅམས་མེད། མང་པོ་ཞིག་ནི་སྟན་ངག་པ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སློ་སྒྲུང་གི་ཆེད་དུ་བཅམས་པ་ཡིན། < <སྒྲུ་ཐལ་སྒྲུར་མ>> ཡི་སྒྲུ་གཞས་མང་ཆེ་བ་ཡང་གནས་འདི་ཅུ་བཅམས་པ་ཡིན། བདག་གིས་སྒྲུ་གཞས་གསར་པ་རེ་གསར་ཚུལ་བྱས་ཆེས་བྱིས་པ་ཆོར་དེ་དག་དབྱངས་སྒྲུ་ལེན་གྱི་ཡོད་པས། ཁོང་རྣམས་དགའ་སྤྱོད་ཚུས་ཏེ་དེ་དག་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ནམ་རྒྱ་དྲངས་པའི་རྒྱ་བའི་འོད་སྒྲུང་གི་འོག་དང་དབྱར་རྒྱ་བདུན་པའི་ཆར་ཞོད་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཁོང་ཆོ་མ་ཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་བག་ཡངས་ཀྱིས་སྒྲུ་དབྱངས་ལེན། བདག་གི་མི་ཆེའི་མཚུག་མཐའི་སྒྲོས་གར་པལ་ཆེ་བ་གནས་འདིར་བཅམས་ཤིང་སློབ་བྱ་ཆོས་དེ་དག་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པར་ཆ་ཤས་ལེན་གྱི་ཡོད། ནམ་དུས་སོ་སོའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཆེད་དུ་གཞས་མ་གཏམ་གྱི་སྒྲོས་གར་འབྲེལ་མིན་བཅམས་ཤིང་། དུས་རྒྱུན་ངས་གསར་དུ་བཅམས་པའི་སྟན་ངག་དང་ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དགེ་ཚན་ཆོར་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་དུས། བཅོད་གཞི་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སློབ་བྱ་ཆོས་སློ་སྒྲུང་དང་དེ་དག་ཉན་པར་ཡོང་ངོ་། ཁོང་ཆོས་བག་ལེབས་དང་ཚུམ་ཡིག་དེ་དག་ལ་སྒྲུངས་བཅོན་བྱེད་པ་དང་། ཅི་སྟེ་བདག་གི་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་ཁོང་ཆོ་སྐད་མ་བཏང་ཆེ་ཉོབ་སྒྲུང་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་རང་ཨ་རིར་མ་ཡོང་བའི་བདུན་ཕྱག་འགའ་ཤས་གོང་རྩྱའོན་གྱི་གཏམ་བཅོད་ < <ལུ་རི་ཡ>> ཞེས་པ་དེ་རྣམ་རྒྱལ་སྐད་ཡིག་ཐོག་པལ་སྒྲུར་བྱེད་གྱིན་སློབ་ཕྱག་ཆོར་འཆད་ཁྲིད་བྱས་པ་ཡིན། གཏམ་བཅོད་ཆ་ཆར་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་པར་ཉིན་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཆོད་ལས་མ་འགོར་ཞིང་། ཉིན་རྒྱབ་བྱི་མ་དེའང་ཉིན་སྡེ་མ་ལྟར་དུས་ཆོད་མང་ཉུང་གཅིག་པ་བེད་སྒྲུད་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་

ངའི་སློབ་བྱ་ཆོས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པའི་གཏམ་བཤེད་དེར་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཡིད་
 སེམས་རབ་རྒྱ་སྟོགས་ཤིང་། སྦྱ་ཅལ་ལ་བྱང་ཆ་དོད་པའི་གར་མཁན་མཁས་པ་ལྟར་གྱི་ནམ་
 དཔྱོད་ལ་གདེང་འཛིག་མཐོན་པོ་བྱས་སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁོང་ཆོ་ནི་ལོ་ངོ་མང་པོར་གཏམ་
 བཤེད་འཁྲབ་པར་སྦྱོང་བཅར་བྱས་པ་དེ་འདྲ་མིན་ལ། ཏུས་རྒྱན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱེད་པའི་བྱིས་པའི་སྒྲོས་གར་ཆོགས་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཡང་། ཁོང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲབ་རྒྱའི་
 གཏམ་བཤེད་ནང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱ་ཅལ་ཡོངས་སུ་བཏོན་པས་རེད། ཁོང་ཆོས་འཁྲབ་
 བྱའི་ནང་དོན་དང་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་ཆོག སྒྲོས་གར་ཆོས་པ་
 པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོས་གར་དེ་བྱིས་པ་ཆོས་འཁྲབ་སྟོན་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་སེམས་བྲལ་དང་སྦྱོན་
 བཤེད་དི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་། ངས་སློབ་བྱ་ཆོར་མི་དགའ་བ་ཡེ་ནས་བྱེད་སྦྱོང་མེད་ལ། དགེ་ཆུན་
 རྣམས་པས་ཁོང་ཆོའི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྱག་
 ཆོས་མི་སྣ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ལེན་འདོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་ཆོག་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། ཏུས་ཆོད་ནམ་ཡིན་ལ་ཁོང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོས་གར་བཅམས་པ་དང་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱས་ཏེ་དེད་ཅག་ལྟར་མོར་མགོན་འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཆོས་རིགས་ཀྱི་འདུ་འཛུགས་
 ཡང་ཡང་སྐོང་འཆོགས་བྱེད་པ་དང་། ལྷེ་ཆུན་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ནས་རང་རང་གི་སྤྱུ་འབྲེལ་
 ཏུས་དེབ་རེ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ནས་ཆེས་དགའ་མོས་བྱེད་ས་ནི་བྱིས་པའི་ལྷེ་ཆུན་
 ཀྱི་ཏུས་དེབ་ཡིན། བདག་གི་སློབ་བྱ་མང་པོར་རི་མོ་དང་ཆོན་བྱིས་ལ་དགའ་ཞེན་དང་ནམ་
 དཔྱོད་ཏེ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་འདྲ་སློབ་རྒྱན་གྱི་ཐབས་ལམ་དཔེ་བཤུས་མི་བྱ་བར་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཕྱི་ལོགས་ནས་ཡོང་བའི་མཁས་དབང་ཆོས་རང་གི་མི་
 ཆོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དག་ལ་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད།

བདག་གིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་སྐབས་སློབ་བྱ་ཆོར་རོལ་དབྱངས་
 ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོད་པའི་ནམ་པ་དེ་ཅམ་མེད། དེར་བརྟེན་བདག་གིས་རོལ་མོའི་དགེ་ཆུན་འཆོལ་
 སྤྱབ་བྱས་མེད་ལ་སློབ་ཕྱག་ཆོར་ཡང་རོལ་མོའི་སློབ་ཆུན་དེས་པར་དུ་ལེན་དགོས་པར་སྒྲུལ་
 འདེད་བྱས་མེད། རོལ་དབྱངས་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོད་མཁན་ཁོ་ནའི་ཆེད་གོ་སྐབས་བསྐྱབ་ཏེ་རོལ་
 མོའི་རིག་གཞུང་ལ་སྦྱངས་བཅོན་བྱེད་དུ་བརྟུག་གི་ཡོད། གོ་སྐབས་དེས་རོལ་དབྱངས་ལ་སྒྲོ་
 སྒྲུང་མེད་པའི་སློབ་མ་གཞན་དག་གི་ན་བར་ཡང་བག་ཆགས་ཤིག་བསྐྱབ་ཏེ་རིམ་པས་རོལ་

དབྱངས་ལ་དགའ་ཞིན་ཕྱེད་པ་དང་། སློབ་ཚན་གཞན་དག་ལས་རོལ་མའི་སློབ་ཚན་ལ་སློ་སྤང་
ཆེ་བར་འདྲིན་པའི་སྤང་བ་འཆར་བས་གཞི་ནས་ངས་རོལ་མའི་དགེ་ཆུན་ཞིག་གཏན་ཁུ་བྱས་
པ་ཡིན།

བདག་གི་སློབ་གྲུའི་སློབ་བྱ་ཆེ་ཞོགས་པ་ལྷ་པོ་ནས་ཡངས་ཤིང་སྐབས་འགར་སྐྱ་
མདའ་མ་ཤར་གོང་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་རྒྱ་འགྲམ་དུ་སོང་ནས་གཞུགས་པོ་འཁྱུད་པ་དང་།
རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཆས་བསྟུ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱལ་ལྷུ་ཕྱེད་པའི་བསམ་སློབ་
སྟོབས་ཤུགས་རྒྱས་པར་བྱེད་དོ།

ལྷ་དགོང་གཉིས་ལ་སློམ་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་སྐར་མ་བཅོ་ལྷ་རེ་བྱར་འདོན་བྱས་ཡོད།
སློམ་རྒྱག་པའི་དུས་ཆེད་འདི་ནི་ཁོང་ཆོར་ཐོག་རྩེ་བྱེད་རྒྱ་དང་མཉམ་བཞག་དུ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ཆེད་
དུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་དགོན་མཆོག་སློམ་མི་སྤྱབ་དུང་ནགས་གསེབ་
ཏུ་རྒྱ་བའི་ཐང་ལའི་རྒྱགས་སྤངས་སོགས་ལ་དམིགས་གཏད་བྱེད་བརྒྱག་སྟེ། དུས་ཆེད་འདིར་
ཁུ་སེམ་སེམ་དུ་གནས་ཏེ་རང་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་བྱེད།

སློབ་གྲུ་འདི་འདྲའི་སྐར་འགྲེལ་བརྫོད་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱ་རྒྱ་ལག་པོ་རེད་མོད། དགོས་
ངས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ནི་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཡུག་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་སློབ་ཤུག་
ཆོར་བཅན་དབང་གི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱིས་མི་གཙུན་པ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གནད་དམ་པ་ཡིན། བདག་
གིས་དུས་རྒྱུ་ཏུ་སློབ་མ་ཆོའི་སེམས་པར་གལ་ཆེར་འདྲིན་པ་དང་། ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་
འདིག་ཉེན་ནང་རང་དབང་ངང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འཆར་ལོངས་ཡོང་བར་གཞོགས་འདེགས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གྲུའི་འདྲིན་སྦྱོང་བྱེད་སྤངས་ལའང་ཁོང་ཆོས་ཐེ་གཏོགས་གང་མང་བྱེད་
ཆོག་ལ། ཉེས་ཆད་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་རྒྱུ་ལྷུ་ཆེ་དེ་ནི་ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ལེན་
དང་བཟང་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མདོར་བསྟུས་ནས་ཁྱས་ན། བྱེད་རྒྱུས་ཀྱིས་ཁོ་པོ་ཅག་གི་ཡུལ་རྒྱུ་མི་སྤང་ཚུལ་
རྒྱུས་གོ་བ་ལོག་སྐྱབ་བྱས་ནས་མི་གསན་པར་ངས་གསལ་འདེབས་ཁུ་རྒྱ་ཡིན། བསམ་ཚུལ་
གང་ཞིག་ཤོག་ངོས་སུ་ཡི་གེར་པལ་དུས་དེ་ནི་སྟབས་བདེ་ལ་ཆ་ཆང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་
སྤང་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་ཁོང་ཆོའི་རྒྱུ་དཔྱད་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྫོད་
བྱེད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྟེ་མང་རང་བཞིན་ཅན་དང་འགྱུར་ལྡོག་མང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་

ཡིན་དུས་ཆ་ཆང་བ་དང་ཁ་གསལ་བའི་འགྲེལ་བཟླ་དེ་ཅིག་བྱེད་ཐུག་ཆུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཁག་པོ་རེད།
 རང་ཅག་ནམས་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལྟན་སྲུང་གི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཡོད་ལ་བྱེད་ཆུ་
 རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། འུ་ཅག་འགའ་ཞིག་གི་སེམས་སུ་སློབ་བྱ་འདི་
 ཆོད་བསམ་སྒྲོར་ཡིད་ཆེས་ཏུ་ཅང་ཉུང་དུ་ལས་མེད་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་
 ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཅིག་ནས་སློབ་བྱ་འདི་ཆོར་ནུས་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོག་ས་
 ཡོད་ཅིང་། གཡོལ་ཐབས་བྲལ་བའི་ལས་དོན་མ་འགྲུབ་པའང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ལས་དོན་
 འགྲུས་ཤོར་སོང་བ་དེ་ཆོས་ཁོང་ཆོད་སྣང་བརྟན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་འབྱུང་ངེས་ལ། འུ་ཅག་གི་
 རྒྱལ་སྤྱིའི་བསམ་མཛོད་འགྱུར་ཡོང་བར་ཡང་དོགས་པ་སྣ་ཆོག་ས་ཤར་ངེས་རེད། རེད་ཅག་གིས་
 ཐེ་ཆོམ་དང་སྒྲོན་བཟླ་དེ་ལྟ་སྟེ་མང་པོ་བརྒྱན་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འཐབ་ཚིང་དང་
 སོམ་ཉི་འདི་དག་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། གསོན་
 ཉམས་ལྡན་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བསམ་མཛོད་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་འོག་གི་བྱ་བར་ངོས་འཛིན་མི་རུང་
 ཞིང་། གླར་ཆ་རེ་རེ་འགྲོ་དུས་དེའི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུག་ཆུ་ནི་ཡོང་མི་སྲིད་པའི་
 གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། རང་གི་བསམ་སྒྲོར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་དང་
 ཞེ་འཁོན་འདི་དག་མི་ཆོད་ལམ་བུར་ངེས་པར་དུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་ངོས་འཛིན་གྱིས་བདེན་
 དོན་འཆོལ་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས། ང་རང་མི་སྒྲིབ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་མི་ཆོད་ལྟ་གྲུབ་ནི་མི་ཞིག་གི་
 བླ་སྟོན་ལྟར་ཐབས་ལམ་ལས་ཀྱང་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། བདག་གི་བསམ་
 པར་སློབ་གསའི་དམིགས་ལུལ་ནི་མིའི་སེམས་པར་རང་དབང་འཕྲོད་ཆུ་ཡིན་ཞིང་།
 མི་ཆོར་ཉེན་ཁ་དང་འོས་འགན་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་བཞིན་རང་དབང་ལ་དེ་བཞིན་དུ་ཉེན་ཁ་
 དང་འོས་འགན་ཡོད་ཀྱང་། རང་དབང་ནི་རང་དབང་གི་ལམ་བུ་ཞིག་ལས་རྟེན་དགོས་པ་ཡིན་
 བོ། །སྒྲེ་པོ་མང་ཆེ་བས་བྱིས་པ་ནམས་ལ་ཆེ་མཐོང་བྱེད་ཆུ་བཟླ་དེ་འགྲོ་གི་ཡོད་མོད། བདག་
 གི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན་ཁོང་ཆོད་ནི་མི་རྒན་པ་ནམས་ལས་ཀྱང་གསོན་ཉམས་ལྡན་ཞིང་། ཁོང་
 ཆོས་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བྱི་སྒྲོམ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲུབ་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་
 ལྟར་ན་ཁོང་ཆོར་སློབ་ཆན་སློབ་པའི་ཆེད་དུ་སློབ་བྱ་འཛུགས་ཆུ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་ཆེར་
 སེམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱེལ་ལ་གཤམ་ཆེན་འཛིན་པ་དང་། མིའི་བཅེ་དྲངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་གཙོགས་
 ཆེན་འཛིན་སའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་བསྒྲུབ་ཆུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེས་ན་ཞུས་རྣམས་འདི་ནི་སྒྲེ་པོ་

ཤེས་ཡོན་གྱི་ཅ་དོན་བཞི།

བུརྟ་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྐྱར།

འདིར་ཁྱེད་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འདྲིམས་པའི་རེ་སྒྲུལ་ཁྱུས་པ་ལྟར། ངས་ཀྱང་དགའ་ཚོར་
 ཆེན་པོས་དང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་དེང་སང་ང་རང་སློབ་མ་ཡིན་ལ་དགེ་ཆན་ཡང་
 ཡིན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་སྟེ་ཏན་(Bhoo-dan)དང་གླ་རྩམ་ཏན་
 (Gram-dan)ཀྱི་ཆེད་ས་ཁྱོད་གས་གང་སར་འགྲོ་དགོས་པས་སློབ་གཉེར་གྱི་ལས་ལ་བཅོན་རྒྱར་
 རྒྱན་འཁྱུངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ནི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་ཏུ་སློ་ཅེ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་
 སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་པའི་སློབ་མ་ཞིག་དང་མཚུངས་ལ། མང་ཆོགས་ལ་རང་ཉིད་འགྲེལ་བཟོད་
 བྱེད་པའི་ལས་ཁུར་འདི་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་རིགས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། ངས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱང་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་ང་རང་ལ་རྒྱན་དུ་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་རོགས་ཚོར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཐབས་སྟབས་
 བདེ་འགའ་ཡང་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་རང་ཉིད་ལ་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་མི་ཉུང་བ་
 ཞིག་ཡོད་ཅེས་བཟོད་སྟབས་ཀྱི་ཡོད། དོན་དངོས་སུ་ངས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་
 བའི་སྐོར་ལ་བྲིས་པ་ཆང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྲིས་པ་ཤ་སྟག་ལས། རྣམ་
 གཞག་གམ་གཞུང་ལུགས་ཅམ་དུ་བྲིས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཉམས་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་ནས་ངས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཅ་དོན་དང་པོ་ནི་གང་
 མཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཆོ་རང་སྐྱ་སྐབ་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་ཡིན་པའི་ངས་ཤེས་རྟེན་བྱུང་།

སློབ་སྦྱོང་གཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོའི་འཆོ་བའི་གནད་དོན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་
 བཅོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་སྟབས་པ་བྱ་རྒྱ་ནི། རང་སྐྱ་སྐབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་གཅིག་ཡིན་པར་
 མ་ཟད་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ནི་བསྟོན་དུ་མེད། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་

གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མ་ཐུབ་ཆོ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྐྱ་མི་ཐོགས་མཁན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་
ཡིན་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོག་ཁྲིམས་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ལས་མ་འདས། དེར་བརྟེན་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐད་ནས་རང་ཁ་རང་གསོ་སྤྱོད་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་བྱ་གཅིག་
ཡིན་ངེས་ལ་ཡིན་ཡང་དགོས་ངེས། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ད་ལྟ་འདིར་ངའི་ངོས་ནས་གཅིགས་ཆེན་
ཏུ་འདྲིན་པའི་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཟེར་བའི་ཆ་དེ་མ་རེད།

སྤྱོད་སྤྱོད་གི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་བྱ་འདུགས་ཐབས་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱུ་ནི་
ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཁུར་རེད། སྤྱོད་སྤྱོད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་གཞན་གྱི་ཉམས་སྦྱོར་
གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་དགོས། དེའི་ནང་དོན་ནི་དགེ་
ཀན་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྤོན་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིག་འདྲིན་ཅི་མ་བརྒྱ་གཉིས་
སམ་མཐོ་སྤྱོད་མཐར་མ་བྱིན་གྱི་བར་གཞན་གྱི་ཁྲིད་སྤོན་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་འདྲོད་
རྒྱུ་དེ་དོན་དངོས་སུ་རྒྱུ་མཆན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མ་རེད། སྤྱི་ཏའི་ནང་དུ་“སོ་སོ་ན་བརྒྱ་དྲུག་
ལ་སོན་ཆེ་གོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུངས།”ཞེས་བརྗོད་སྤོན་པ་ལྟར། ལོ་ན་བཅོ་ལྔ་ཡོལ་ནས་
བརྒྱ་དྲུག་ལ་སོན་པ་ན། ཁྲིད་ཆོས་< <རྒྱ་མ་ཏའི་རྟོགས་བརྗོད།> >ནང་དུ་དྲང་སྤྱོད་མེ་ཤ་
སྤྱོད་ཅི་ཏུ་(Visvamitra)མཆོག་རྒྱ་མ་(Ram)ཀྱི་ཡབ་རྒྱ་སྤྱོད་ཅི་ཏུ་(Dasarath)སར་ཡོང་ནས་
རྒྱ་མ་ཁོ་ཐོར་ཞབས་རྟོག་བསྐྱོབ་ཏུ་མངགས་རྟོགས་ཞེས་ཅེ་བ་ཞུས་པའི་སྤྱོད་ལ་བསམ་སྤྱོད་ཐོངས་
དང་། དྲང་སྤྱོད་གིས་“རྒྱ་མ་དང་ལག་ཤི་མན་(Lakshman)གཉིས་ཁོ་ཐོར་མཆོད་སྤྱོད་བསྐྱོབ་
བར་མངགས་རྟོགས།”ཞུས་པར། ཡབ་རྒྱ་སྤྱོད་ཅི་ཏུ་མ་མངགས་འདྲོད་མེད་པས། དྲང་
སྤྱོད་ལ་ལན་དུ་རྒྱ་མ་ཞབས་རྟོག་བསྐྱོབ་ཏུ་མངགས་རྒྱུ་མིན་པའི་རྒྱུ་མཆན་ཅི་ཞིག་འཆད་ངེས་
བསམ་སྤྱོད་ཐོངས་དང་། ཁོས་“ངའི་གཅེས་སྤྱོད་རྒྱ་མ་ད་དུང་ལོ་ན་བརྒྱ་དྲུག་ལ་སོན་མེད་པས།
ཁྲིད་ལ་ཞབས་རྟོག་བསྐྱོབ་ཏུ་མངགས་རྒྱུར་ངས་སྤྱོད་ག་ལ་ཐོངས།”ཞེས་ལན་བཏབ་པར། སྤྱོད་
ཅི་ཏུ་(Vasishtha)ཡིས་རྒྱ་སྤྱོད་ཅི་ཏུ་ལ་དྲང་སྤྱོད་མེ་ཤ་སྤྱོད་ཅི་ཏུ་མཆོག་གི་ཞབས་ནས་རྒྱ་མ་
ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོགས་པ་འདུགས་ངེས་ཡིན་པས། ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་ཆེད་མངགས་
རྟོགས་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས། ངས་སྤྱོད་འདིའི་མཛུགས་སྤྱོད་མཐུད་ནས་
མ་བཤད་ཀྱང་ཁྲིད་ཆོས་ཤེས་ངེས། ངས་ཁྲིད་ཆོར་གསལ་ཐོར་བརྗོད་འདྲོད་པ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་
ལོ་ན་བརྒྱ་དྲུག་ལ་སོན་པ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཏུར་བཅོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཡོན་རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་



ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཡིན། བྱ་སྤྱུག་ཅིག་ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་ལ་སོན་པ་
ནས་བཟུང་། ཆོག་མཛོད་ཀྱི་རིགས་བཅུ་གཉིད་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། བར་སྟོང་རིག་པའི་
དེབ་དང་། འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱ་ཀུན་བཏུས་ཀྱི་དེབ། དེ་བཞིན་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་རིགས་
སྣ་ཆོགས་དགོས་མཁོ་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྟོང་སྟངས་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས་ལ། ས་ཁྲའི་
རིགས་ཀྱི་དེབ་དང་། དཔེ་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པའི་དེབ་དང་། གནས་ཡིག་སོགས་ཆད་ལྡན་
ཀྱི་དེབ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་སྐད་ནང་ནས་སྟོན་སྟབས་ཀྱི་དོན་ཅི་བཞིན་ལེན་སྟབས་པའི་
ཁར། སྐད་ཡིག་གཞན་དག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུར་བཅོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་སྟངས་མཁན་ཞིག་
ངས་པར་ཆགས་དགོས། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་སྟོང་བ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཕྱི་སྟོང་
ཀྱི་འདིག་རྟེན་སྐོར་ལའང་གོ་བ་ཟབ་མོ་ལེན་སྟབས་མཁན་ཞིག་ཆགས་དགོས། ས་གཏིང་གི་ཚུ་
འཕོབ་པར་ས་བྱ་དགོས་པ་ལྟར། ཤེས་བྱ་ཡི་ཚུ་མིག་སྣ་ཆོགས་འདོན་པར་ཡང་ཕྱི་ཆོགས་དང་
ཕྱི་སྟོང་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་གྱི་མང་པོ་ཞིག་གི་གཏིང་རིམ་བསྟོན་དགོས།

བྱིས་པ་ཆོར་སྟོབ་བྱའི་ནང་དུ་སྐད་ཡིག་རིགས་མང་པོ་ཞིག་སྟོབ་བྲིད་བྱེད་སྟབས་
ངས་རེད། འོན་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོ་སྐད་ཡིག་གཅིག་ལ་ནང་བྱན་ཚུབ་པ་
བཅོས་ཏེ། དེའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཡིག་རིག་པའི་ཆ་དོན་ལ་ངས་པ་རྟེན་ནས་རང་ཉིད་
ལ་མཁོ་བའི་སྐད་ཡིག་གཞན་དག་སྟོང་སྟབས་ཞིག་བྱ་དགོས། ང་ཆོས་སྟོབ་སྤྱུག་ཆོར་རང་
ངོས་ནས་ཤེས་བྱའི་རིགས་སྟོང་ཐབས་ཡོང་བའི་བྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས། “འུ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱའི་
ཆོགས་ལ་ཅི་ཞིག་འཆད་དགོས་སམ།”ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་རྟེན་རྟུའི་ཆོས་གཞུང་ཨོ་ཤུ་ནི་ཤུ་
ཏྲ་(Upanishad)ཡི་ནང་དུ་ཡོད་ལ། དེའི་ལན་དུ་འུ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱའི་ཆོགས་ལ་”རིག་བྱེད་
ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་”འཆད་དགོས་ཞེས་གསལ་ཡོད། འུ་ཅག་གིས་སྟོབ་བྱའི་ཆོར་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་
རྒྱུད་བྲིད་པ་ན་ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་ལ། ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ཀྱི་
གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཁ་ཆེའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་བ་དང་། ཁ་ཆེའི་
གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་བ་
དང་། ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བརྟེན་འགོ་
བ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བྲིད་པ་ན་ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
བརྟེན་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་བྲིད་མཆམས་གང་ཞིག་ནས་འདྲིན་དགོས་



སམ། དེ་འདྲ་མ་རེད། ང་ཚོས་སློབ་བྱ་ཆོར་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་འཁྲིད་རྒྱུ་ཆ་བ་ལ།
རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཤེས་བྱ་ཡོད་ཆད་རང་ངོས་ནས་སྦྱོར་སྤྱོད་པའི་རྩམ་པ་དེ་བསྟན་
དགོས། ང་ཚོས་ཁོང་ཆོའི་ལག་ཏུ་རིག་གཞུང་གི་སྒྲོ་མོ་འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་འདྲིལ་དགོས།

གྲོགས་པོ་ཚོ། བྱེད་ཆོས་བྱིས་པ་ཆོར་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དེ་བྱིས་པ་
ཆོའི་སྒྲོ་ཡིད་དུ་མི་ངེས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་བརྟེན་འགྲོ་ལ། དེ་ཡོད་ཆད་མི་བརྟེན་པ་བྱས་
ཏེ་སྒྲོ་ལ་འདྲིན་རིན་ཡང་དེ་ཅམ་མེད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་བཞིན་རེད། བྱེད་ཆོས་
དེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། གལ་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་ཆོས་ཡིག་རྒྱགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བརྒྱ་ཆ་སྤྲོ་མ་ལྟ་སོ་
གསུམ་སྒྲུངས་པ་ན། ཡིག་རྒྱགས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལོན་པར་ཅི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་
བྱེད་ཀྱི་སར་མ་བྱལ་གྱི་ལས་ཀ་འཚོ་ལ་ཏུ་ཡོད་ནས། ཁོས་བག་ལེབ་བརྒྱ་བཟོ་དགོས་ན་དེའི་
ནང་ནས་སྤྲོ་མ་ལྟ་བཞི་བརྒྱ་ལས་མས་ཤིག་ཡག་པོ་ཆགས་ངེས། དེ་མིན་ལྷག་མ་རྣམས་ཡག་པོ་
མི་ཡོང་ཞེས་པ་ན། བྱེད་ཀྱིས་མི་དེ་ལས་གཡོག་ལ་ཉར་རམ། བརྒྱ་ཆ་སྤྲོ་མ་ལྟ་སོ་གསུམ་ལེན་
མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་དེ་བརྒྱ་ཆ་དུག་རུ་འབྱུང་གིས་ཆད་ལོན་མེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཁོང་
ལ་བྲིད་པ་དག་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར་བྱ་བ་ལྟ་ཏུ་ཉར་མི་སྤྱོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན།
ཁོས་ཡིག་རྒྱགས་ཀྱི་ཆད་ལོན་པར་ངོས་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཞིག་བྲིད་པ་ཆད་མ་ཁོར་ང་
ལ་མཚོན་ན་བེད་སྤྱོད་དེ་ཅམ་མེད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས། ང་ཚོས་བསམ་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྒྲོ་ནས་
ཁོང་ལ་གྲུ་ཡངས་གཏོང་གི་ཡོད།

ངས་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གིས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ནས་བརྒྱ་ལོན་སྤྱོད་
པ་དགོས་པའི་རེ་འདུན་འདོན་གྱི་ཡོད། ཁོས་དོན་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ངེས་པ་
གསལ་པོ་རྟོག་དགོས། གལ་སྲིད་ཁོའི་སྤྱང་ངོར་“དེའི་དོན་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་ནམ་སྤྲོ་མ་པའམ།”
“དེའི་དོན་པལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས།”སྤྲོ་མ་པ་ནི་གོ་རྟོགས་སད་མེད་པའི་རྟགས་
རེད། དོན་ལ་ངེས་ཤེས་རྟོག་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། འཇམ་སྤྱིང་འདིའི་ནང་དཀའ་སྤྱོད་ཅི་འདྲ་
ཞིག་ལ་འཕྲད་ཀྱང་རི་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སེང་གེ་བཞིན་དེར་ཁྱུ་པ་མེད་པར་གདོང་ལེན་བྱེད་
སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ངེས། རྒྱ་མོའི་དུས་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་བསྐྱབ་པ་མཐར་མོན་ཆེས་རང་གི་
དགོ་ཆུན་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁྱུ་པ་མེད་པའི་དུས་སྤྱོད་དགོ་ཆུན་གྱིས་སློབ་བྱ་དེར་
གཞུངས་སྤྲོ་མ་ཤིག་གནང་སྟོན་ཡོད། དེ་ནི་ཁོ་བསྐྱབ་པ་མཐར་མོན་པའི་འདྲིན་བྱེད་ཡིན།

ཁོས་གཟུངས་སྐྱགས་དེ་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས།
གཟུངས་སྐྱགས་དེ་ནི།

བདག་ནི་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་དགོན་མཚོག་སྟེ།

འཛམ་གླིང་ཕྱོགས་བཞི་བདག་གི་མདུན་ན་མཆིས།

བདག་ལ་ནམ་ཤེས་དབང་པོ་ལྡན་པས་ན།

ནམ་ཤེས་བྲལ་བའི་འདམ་གྱི་རྩ་འདི་ཉིད།

གང་འདོད་བཅོས་པའི་རྒྱས་པ་བདག་ལ་ཡོད། ཞེས་པ་འདི་རེད།

སློབ་བྱ་ཞིག་བསྐྱབ་པ་མཐར་མཇུག་པའི་ཆེ། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གདེང་ཚད་ཅིག་
ངས་པར་དུ་ཡོད་དགོས། གནད་འགག་གཙོ་བོ་འདི་ཡིན་པ་ལས། གནས་ཚུལ་རྒྱུང་ཅག་རིགས་
མཁོ་སྟོན་བྱེད་རྒྱུ་ཙམ་ཞིག་མ་རེད། ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ལྟུལ་ནི་མི་ནམས་ལ་དགོས་གལ་ཆེ་
བའི་ཤེས་བྱ་རེག་ཐབས་ཀྱི་སྟོང་བཟར་སྟོན་རྒྱུ་དེ་རེད། ངའི་ངོས་ནས་ཤེས་ཡོན་ཞེས་པ་ནི་སྤྱང་
གཉེར་གྱི་ཁྲོད་ནས་རང་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཡོང་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

ཅ་དོན་གཉིས་པ་ནི་དེ་སྤྱི་ལྟུང་ཉེ་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་༣༣་ཀེ་ས་ཁུལ་དུ་ཚོགས་
པའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་སྡེ་དང་། ངས་བསམ་ཚུལ་བརྟན་པའི་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་
ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སལ་ཆེར་བྱེད་ཆོའི་ནང་ནས་ཁ་ཤས་ཚོགས་འདུ་དེར་ཞུགས་ཡོད་རྒྱུ་རེད།
དེང་སང་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་པར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་བདེ་སྤྱང་
ལས་ཁུངས་ཞེས་གཞུང་གི་འཛིན་སྐྱོང་འོག་ལ་བྱེ་བྲག་གི་སྡེ་ཆ་ན་གཉིས་སུ་དབྱེ་ནས་ཡོད་
པ་རེད། འོན་ཀྱང་འཆོ་མེད་ཞི་བདེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་གི་ནང་། ཤེས་ཡོན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་
འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལུ་ཅག་གི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཆད་
ཅི་ཙམ་གྱིས་མཐོ་རུ་བྱིན་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་བདེ་སྤྱང་མི་སྣ་དང་། དྲག་པོའི་དམག་དཔུང་ཆེད་
གཏོང་བའི་འགོ་མོང་ཉུང་དུ་འགོ་ངེས། ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་
སྐབས། དེ་འགོ་མོང་ཆེན་པོ་ཅན་གྱི་སྡེ་ཆ་ན་ཞིག་ལ་བཙུགས་ནས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཆད་ཞན་
པའི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་དེའི་ཆེད་གཏོང་རྒྱུའི་མ་དདུལ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་
མེད་པར་བརྗོད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་དཔལ་དང་འབྱོར་བ་ཞན་པའི་རང་རེའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རེའི་ཡོངས་འབབ་ལས་བྱེད་ཀ་ལྟག་དམག་དོན་ཆེད་ནར་གཏོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་



པ་རེད།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ལྷན་སྦྲེལ་དུས་སྟེ། ང་ཚོས་རང་བཙན་གཙང་མའི་སྐྱོར་སྤེལ་བའི་
སྐབས། ཉིན་ཞིག་ང་ཚོར་རང་བཙན་གཙང་མ་ཐོབ་པ་ན་ང་རང་ཚོ་ལ་ཁེ་སྒན་གང་དང་གང་
ཡོད་པའི་ཐད་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཆུང་ཡོད་པ་རེད། རང་བཙན་གཙང་མ་ཐོབ་པ་ཡིན་ན། ཁེ་
སྒན་གཅིག་ནི་ང་ཚོས་དམག་དོན་ཐད་འགྲོ་སོང་དཔུལ་སྒྲོར་དུང་ལྷུང་ལྷུང་གཏོང་མི་
དགོས་པའི་ཕྱིས་བརྒྱབས་པ་རེད། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་“རང་བཙན་ཐོབ་རྗེས། དམག་དོན་ཐད་གྱི་
འགྲོ་སོང་བྱེད་ཀ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། ཨིན་གཞུང་ནི་བྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་གཞུང་ཞིག་ཡིན་པས། མི་
དམངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་མེད་པར་བརྟེན། དམག་དཔུང་འཕོར་ཆེན་ཞིག་ཉར་དགོས་
ཐུག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ཤར་བ་ནས་ང་ཚོའི་འགྲོ་སོང་
བྱེད་ཀ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཞེས་བཤད་བཞུགས་པ་རེད། དམ་བཅའ་དེར་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། རང་
རེའི་འཆར་གཞི་ཚང་མར་གྲུབ་འབྲས་གང་ཡང་སོན་མེད། དེང་སང་ང་ཚོས་རང་རེའི་ཆེད་དུ་
འཆར་གཞི་གང་ཡང་འཐེན་མི་དགོས་པར་འཆར་གཞི་ཚང་མ་རང་བཞིན་གྱིས་ཕྲ་ཀི་སུ་ཐན་
གྱི་ངོས་ནས་འཐེན་ཡོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཕྲ་ཀི་སུ་ཐན་གྱིས་དམག་དོན་ཆེད་འགྲོ་སོང་ནི་མང་
དུ་གཏོང་གི་ཡོད་ཆེ་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་ཐུག་གི་ཡོད། ང་རང་ཚོར་རང་
ཉིད་གྱི་ཆེད་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་རང་དབང་མེད། འདིའི་ཐད་ང་ཚོར་ད་དུང་རང་དབང་ཆ་
ཚང་ཞིག་ཐོབ་མེད། ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་གནས་སྡངས་ཀྱང་དེ་བཞིན་རེད། ཨ་རིས་དམག་དོན་
ཆེད་འགྲོ་སོང་ཏེ་ཅང་མང་པོ་གཏོང་གི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ལྷ་ཅུ་སུ་རྒྱལ་ཁབ་རང་ཉིད་གྱི་སྡོན་
ལ་ཤོར་ཉིན་ཆེ་བར་འདིགས་སྡང་ཆེ་བས་རེད། རྩྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཨ་རིས་
འཆར་གཞི་ཚང་མ་ལྷ་ཅུ་སུ་ལ་ལྟོས་ནས་འཐེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ཅུ་སུས་འཆར་གཞི་ཚང་
མ་ཨ་རི་ལ་ལྟོས་ནས་འཐེན་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཕྲ་ཀི་སུ་ཐན་གྱིས་“རྒྱ་གར་ལ་དམག་དཔུང་དེ་
འབྲའི་འཕོར་ཆེན་ཞིག་འདུག ང་ཚོའི་མགོར་ཅི་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་རེད།”ཟེར་གྱི་ཡོད། དེང་སང་
རྒྱལ་ཁབ་སུ་ལ་ཡང་རང་དབང་གིས་འཆར་འགོད་བྱེད་དབང་མེད་པ་ལྷ་ཅུ་སུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཡང་དག་པའི་ཤེས་ཡོན་ནི་མཚོན་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མཚོན་ཆ་དེས་མདའ་
མཚོན་གཞན་ཚང་མ་ལས་པར་རྒྱག་ཐུག། ཤེས་ཡོན་གྱིས་ནི་འཆེ་མེད་ནི་བའི་སྟོབས་ཤུགས་
ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སུ་ལ་སྟོབ་སྟོབ་པའི་བདེན་ཚིག་བསྐྱགས་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོབས་

ཤུགས་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་མིན་ཆེ་སྟོང་སྟོང་རིན་ཐང་གང་ཡང་མེད་པས། དེར་རང་དབང་གི་རྒྱལ་ཁ་ནམ་ཡང་འཛོལ་མི་སྲིད།

དེར་བརྟེན་ཤེས་ཡོན་ལ་སྤྱི་ཆོགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ། མི་སྐྱེར་བཅས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལྡན་པ་རེད། གོང་དུ་ངས་མི་སྐྱེར་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱང་གཉིས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་རང་སྐྱེས་པ་ཡོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པའི་སྐོར་བཤད་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དང་མིའི་རིགས་ལ་མཆོད་ན། ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འཛིགས་སྒྲག་གི་རྒྱ་ལས་ཐར་ཉེ་རང་དབང་ལ་ཡོངས་སུ་སྟོང་རྒྱུ་དེ་རེད། དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་འཛམ་གླིང་ཁྲོད་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཆོགས་སྡེ་རྩིས་པོར་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། དམིགས་ཡུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲུབ་པར་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་འདོན་རྒྱུ་ནི་ཁུ་ཅག་གི་ལས་འགན་ཡིན་ལ། འདི་ནི་དེང་སང་ང་ཚོའི་མིག་སྒར་ཡོད་པའི་སྒྲབས་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་ཡིན་པ་རེད། དཔེར་ན། ཁྱོད་གཞི་དང་ཚྭ་ཉྐག་བཟང་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་སྟོན་དང་། ཚྭ་ཉྐག་དེ་འབྱུང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ལ་ཐུག་པ་རེད། ཚྭ་ཉྐག་རིགས་འབྱུང་བའི་སྐབས་མི་ཆོས་འགལ་སྒྲུབ་དེ་དག་སེལ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ལ་ཐུག་པ་རེད། ང་ལ་མཆོད་ན་དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་མེད་པར་ཐུག་པ་རེད་སྟེ་མི་གྲི་ཡོད། ཡང་དག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་བཅེ་དང་ཞི་བདེའི་རྒྱས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱལ་ངས།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་ནི་སྡེ་ཆན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་སྟོང་རྒྱུའི་(montessori)སྟོབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལས་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ལྷགས་ཤིག་རེད་སྟེ་སྟེ་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་ཆང་མར་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ལས་ལྷགས་ཤིག་གམ་ཐབས་ཚུལ་ཞིག་གི་གནད་དོན་མ་རེད། གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་ནི་སྟེ་པའི་གསར་པ་ཞིག་དང་འཇུག་སྟོགས་པ་ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྟོག་ཟེང་ཆང་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཤེས་ཡོན་དང་ངལ་ཚོལ་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པ་ལ་ཐུག་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐད་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟེ་པའི་ལྟ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་ཞིག་གིས་བསམ་སྟོའི་ནང་དུ་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་ཡོད་ལ། སྤྱི་ཆོགས་རིག་པའི་སྟེ་པའི་ལྟ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་ཞིག་གིས་འཆོ་བའི་ནང་དུ་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་སྟེ་པའི་ལྟ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་ཞིག་གིས་ཁྲོམ་རའི་ནང་དུ་རིན་ཐང་གི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་ཡོད།

གཉིས་དོ་བོ་ཐ་དད་དུ་མི་དཔེ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་གཉིས་དཔེ་བ་འབྱེད་མ་ཁན་གྱི་མི་དེས་ཤེས་ཡོན་
ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཡིན་རྟོགས་སྤྲོད་མེད། ལས་རིགས་ཤིག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་དོན་དམ་གྱི་
ཤེས་ཡོན་ཞིག་ཙམ་བ་ནས་མེད། ཙམ་དོན་འདིར་དམིགས་བསལ་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་“ང་ཡིན་དང་།
ང་ཡོད།”ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དེ་རེད། རང་ཉིད་ལ་ངར་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་
པ་དེ་ནི་ལས་རིགས་ལས་ཐ་དད་དུ་ཡོད། དེ་ནི་ལས་རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་
རེད། འོན་ཀྱང་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཤེས་ཡོན་ཆང་
མ་ལས་རིགས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ཤེས་ཡོན་མེད་ཆེ་ལས་རིགས་མེད་ལ། ལས་རིགས་མེད་
ཆེ་ཤེས་ཡོན་མེད། དེ་གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་ཡིན། འདི་ནི་གཞི་ཚའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་
དོན་ཞིག་ལ་རག་ལས་པ་ལས་ཐབས་ཚུལ་ཞིག་གི་གནད་དོན་གང་ཡང་མ་རེད། མི་ཆོ་ང་སར་
ཡོང་ནས་“སྒྲ་མེ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོངས་ཚུལ་འདི་ལ་གཟིགས་དང་།
གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཆོས་ཉིན་ཉག་དུ་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་གསུམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ངལ་ཚུལ་བྱེད་དགོས་
ཆོ། ཁོ་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་ཡོན་ཞིག་ཅི་ལྟར་འཇགས་སྤྲོད་ཟེར། ངའི་བསམ་པར་ངི་བ་འདི་
གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཆོས་དེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས་ས་ནི། རྒྱ་ཆོད་གཉིས་
གསུམ་ཞིག་གི་རིང་བྱིས་པ་ཆོས་ཀྱི་དེབ་ལ་ཅེར་ནས་བསྐྱེད་པ་དེས་ཁོ་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་ཡོན་
ཞིག་འཇགས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྒྱ་ཆོད་གསུམ་བཞི་ཞིག་གི་རིང་དཔེ་དེབ་ཡང་དག་པ་ཞིག་
བསྐྱགས་ན་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། སྒྲོབ་སྤྲུག་ཅིག་གིས་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་གྱི་རིང་ཤོག་གངས་དུག་
ཅུའམ་བདུན་ཅུ། ཕལ་ཆེར་བརྒྱུད་ཅུ་ཅམ་ཡང་སྒྲོག་སྤྲོད་པེས། འོན་ཀྱང་ཁོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་
ཏན་དོ་མ་ཞིག་འཕྱོར་སྤྲོད་དམ། ཤོག་གངས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱགས་པ་དེས་ཁོའི་མིག་གི་ཤ་
གནད་དག་ལ་སྒྱུར་བརྟེན་ཡག་པོ་ཞིག་རེག་སྤྲོད། དོན་དངོས་སུ་དཔེ་སྒྲོག་བྱ་རྒྱ་ནི་ཤེས་ཡོན་
རེག་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ང་ཆོ་ཆང་མའི་སེམས་
སུ་དཔེ་སྒྲོག་བྱས་པ་དེ་ལས་སྒྲོབ་སྤྲུག་དེར་ཤེས་ཡོན་ཞིག་རེག་མེད་པའི་དོགས་པ་གཏན་ནས་
སྒྲུ་མི་སྤྲོད། དེ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན་འགྲིག། འོན་ཀྱང་དེ་ལས་སྒྲོག་སྒྲེ་བཤད་
ན། དཔེ་དེབ་ལས་སྒྲོབ་སྒྱུར་བྱེད་པ་ནི་ང་ཆོ་དང་དོན་དངོས་འཛིག་ཉིན་བར་གྱི་ཡོལ་བ་ལྟ་བུ་
རེད། དཔེར་ན། ཤིང་རྟོག་ཨ་མ་ཡི་བྱུང་ཆོས་དང་ཐོ་བ་དེ་ང་ཆོས་ཤིང་རྟོག་ཨ་མ་ཞིག་ཐོས་ན་
མ་གཏོགས་དེབ་བསྐྱགས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་རེད། འདིའི་སྒྲོར་ལ་ཤུང་ཀླར་ཡུ་ཅུ་

མཚོག་གིས་འགྲེལ་བཟྃ་དག་ནང་བའི་ནང་། ལུ་རམ་ཞིག་དཔེར་སྒྲུངས་ཏེ་བཤད་དོན། འགྲེལ་བཤད་དང་། དཔེ་སྟོན། རི་མོར་ལྷ་བ་སོགས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་བསྐྱེད་པར་གཞོགས་འདེགས་བྱ་ངེས་མོད། ལུ་རམ་ཞེས་པ་དེ་སྟབས་བདེ་པོའི་སྟོན་ནས་ཤེས་ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི། ལུ་རམ་ཁ་ནང་ལ་བརྟུག་ནས་བྱོ་བ་མྱོང་རྒྱ་དེ་རེད། ལུ་རམ་ཤིང་གཏུབ་སྟེ་ཁྱ་བ་བཅིར། འཚོག་བརྟུབས། ལུ་རམ་བཟོས། མཐར་ཁ་རུ་བརྟུག་སྟེ་བྱོ་བ་མྱོང་མཁན་དེས་ལུ་རམ་ཞེས་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ། དེས་ན་སྟོབ་ཕྱག་ཅིག་གིས་ངལ་ཚོལ་ཆེད་བཏང་བའི་དྲུས་ཆོད་དེས་ཁོའི་སྟོབ་མྱོང་གི་དྲུས་ཆོད་འཕུས་ཤོར་བཏང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཐུབ་བཅ།

སྒྲུང་མ་གསལ་སྟོང་བྱེད་སྒྲུངས་A.B.Cཞེས་པའི་དེབ་ཅིག་གི་ནང་སྒྲུང་མ་གསལ་སྟོང་བྱེད་སྒྲུངས་ཞིབ་ཐུས་ཤིག་འཁོད་འདུག དེ་བཟླགས་ཟེས་ངའི་བསམ་པར་“ད་ནི་སྒྲུང་མ་ཁ་ཤས་བཟུང་སྟེ་གསལ་སྟོང་བྱ་ཐབས་བྱས་ན་ཡོང་ངེས”སྟུང་བྱང་། འོན་ཀྱང་པར་རྒྱུག་ཚུར་རྒྱུག་བྱས་ནས་ཉིན་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་མ་བསྐྱལ་བར་སྒྲུང་མ་འདྲིན་ཐུབ་མ་བྱུང་ལ། བཟུང་ཟེས་ཀྱང་ཟླ་ངོ་གཉིས་ལྷག་མ་འགོར་བར་གསལ་སྟོང་ཆད་ལྷན་ཞིག་ཡོང་གི་མི་འདུག ཆང་མ་དེབ་ནང་བྲིས་ཡོད་པས། དེབ་ནང་བྲིས་པ་དེས་གཞོགས་འདེགས་མི་དམན་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངེས་ཤེས་གསལ་པོ་རྟོག་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི་ལག་ལེན་དངོས་རེད། དཔེ་སྟོན་དང་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་ལག་ལེན་ལ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་སྟུང་རེད། དེ་གཉིས་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་སྟུང་གི་ཡོ་བྱད་ཁོར་རེད། དེ་ནི་“ཁོང་ལ་མིག་ཤེལ་མེད་པས་ངི་ལྟར་མཐོང་”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རེད། མཐོང་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོ་ནི་མིག་ཟུང་གཉིས་ཡིན་པ་ལས་མིག་ཤེལ་མ་རེད། མིག་ཤེལ་ནི་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་སྟུང་གི་ཡོ་བྱད་ཅན་རེད། འོན་ཀྱང་མིག་དབང་གི་རྒྱས་པ་ཉམས་ཡོད་ཆེ་མིག་ཤེལ་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་མི་དམན་པ་བྱ་ཐུབ་ངེས། གང་ལྟར་མིག་ཟུང་གཉིས་ནི་གཙོ་བོ་དང་མིག་ཤེལ་ནི་སལ་བ་རེད། དེ་བཞིན་དེབ་ནི་མིག་ཤེལ་བཞིན་སལ་བ་ཡིན་པས། དེབ་ཀྱི་རིགས་ནི་ཤེས་ཡོན་རྒྱུད་ལ་འཇགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་མ་རེད།

བྲིས་པ་ཆོད་སྟོན་དེབ་ལ་ལྷ་བའི་དྲུས་ཆོད་ཉུང་དུ་བཏང་ཆེ་ཁོང་ཆོད་རྒྱུད་ལ་ཤེས་ཡོན་ཞིག་འཇགས་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་སྟུང་སྟེ་སྟོ་འཚབ་སྟེ་བ་ནི་གནད་དོན་ཡག་པོ་མེས་པའི་རྟགས་རེད། དེ་ནི་ནོར་འཁྲལ་ཅན་གྱི་བསམ་སྟོན་འདུ་ཤེས་འདྲིན་སྒྲུངས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད། དོན་དངོས་སུ་ཤེས་ཡོན་དང་ངལ་ཚོལ་གཉིས་ནི་ཟུང་འབྲེལ་ཡིན་པ་རེད།

ངས་ད་ལྟ་བཤད་པ་བཞིན་སློབ་གཉེར་དང་ངལ་ཚེལ་གཉིས་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་པ་
དེས་སྤྱི་ཚུགས་ནང་དུ་འང་དང་བདེན་མིན་པའི་གནས་བབ་ཞིག་བསྟན་ཡོད། མི་ཁ་ཤས་ལ་
སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུ་ལས་གོ་སྐབས་གཞན་ཅི་ཡང་མ་སྤྲད་པ་དང་། མི་ཁ་ཤས་ལ་ངལ་ཚེལ་བྱ་རྒྱུ་
ལས་གོ་སྐབས་གཞན་ཅི་ཡང་མ་སྤྲད་པས། སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་གྲུས་ནས་
ཡོད། ལུས་ཤུགས་ངལ་ཚེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་ཆོས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ལྷེ་ཆ་ན་
གཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། གྲུག་ཤུགས་ངལ་ཚེལ་ལ་བརྟེན་མཁན་ཆོས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ལྷེ་ཆ་ན་
གཞན་ཞིག་བྱུང་ཡོད། འདི་ལྟར་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱས་པ་དེས་སྤྱི་ཚུགས་དང་བདེན་མིན་པའི་
གནས་སྐབས་ཡང་བཞིག་ཏུ་བསྟན་ཡོད། ངས་ད་དུང་དཔལ་འབྱོར་ཐད་དང་བདེན་མིན་
པའི་སྒྲོར་ལའང་བཤད་ཡོད། ལུས་ཤུགས་ངལ་ཚེལ་བ་ཆོར་ཉིན་གཅིག་ལ་སྐྱ་ཆ་ཨ་ལྷ་བཅུ་
གཉིས་སམ་སྒྲོར་གཅིག་ལས་སྒྲོང་གི་མེད། འོན་ཀྱང་གྲུག་ཤུགས་ངལ་ཚེལ་བ་ཆོར་ཉིན་གཅིག་
ལ་སྐྱ་ཆ་སྒྲོར་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལའམ་སུམ་ཅུ་སྒྲོང་གི་ཡོད། ལུས་ཤུགས་དང་གྲུག་ཤུགས་ངལ་ཚེལ་གྱི་
རིན་ཐང་ལ་དབྱེ་བྱས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དེས་དང་བདེན་མིན་པའི་གནས་བབ་ཆ་བས་ཆེན་ཞིག་
བསྟན་ཡོད། ཁྱོད་འཁྲུལ་ཅན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་འདྲ་ཤེས་དང་། སྤྱི་ཚུགས་ནང་དུ་དབྱེ་བྱས་ཡོད་
པ། ངལ་ཚེལ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཅི་སྐབས་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱོད་འཁྲུལ་འདི་
གསུམ་པོ་དེས་པར་ཏུ་ཡོ་སྤྲིང་བྱ་དགོས། དང་བདེན་མིན་པའི་གནས་སྐབས་འདི་མང་ནས་
བསྟན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་རེའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ལུས་ཏུ་འཛིན་དགོས། དེ་ནི་ངའི་རྩ་དོན་
གསུམ་པ་ཡིན་ལ། ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གནད་འགག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།

ངལ་ཚེལ་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་ངོ་བོ་ཐད་དུ་འཛིན་པ་དེ་མེད་པར་བཞོས་ནའང་།
དེ་མེད་པར་བཞོས་པ་ཙམ་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚུགས་ཤིག་བསྟན་བྱུང་གི་མི་འདུག
གནད་དོན་འདིའི་དབང་གིས་ངའི་སེམས་སུ་གཞི་རྩའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྩ་དོན་བཞི་པ་འཁོར་བ་
རེད། དཔྱད་ཞིབ་བྱས་པའི་མཐའ་དོན་ཏུ་ངེ་བ་གཅིག་ཡོད་པ་ནི། ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་མེའི་རིགས་
ཀྱི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་ཐབས་ཡང་དག་པ་ཟེར་ཞེས་པ་དེ་རེད། ངའི་ངོས་ནས་ངེ་བ་འདིའི་ལན་ནི།
ང་ཆོ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་ཅི་ཙམ་ཉེ་པོའི་སྒོ་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་རྒྱུ་བྱུང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་
མི་ཆེར་སློབ་དང་བདེ་སྦྱོང་ལྡན་ལ། རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་ཅི་ཙམ་གྱིས་རིང་དུ་གྱུར་
ན་དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆེར་འདོད་སྒོ་མི་ཆེམས་པ་ཞིག་ཡོང་ ། ཡིན། ས་གནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་

ངས་སྤར་མོ་རྒྱ་ཡུ་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་ Sarvodaya Economics བྱི་ཅ་དོན་ཆེན་པོ་གཉིས་
 ལ་གཞིར་བཞག་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ཐོང་། ཅ་དོན་དང་པོ་ནི། མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་ཉུང་ཉུང་
 ཞིག་གིས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་རྒྱུ་དང་། མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་མང་མང་གིས་ཞིང་
 ལས་མ་ཡིན་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ལས་རིགས་གཞན་གཉེར་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཅ་དོན་གཉིས་པ་
 ནི། མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཆ་ཆང་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དང་ཁ་མ་བྲལ་བར་འཛོལ་
 སྐྱེལ་རྒྱུ་དེ་རེད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་བའི་འཛོལ་བ་དང་ཁ་བྲལ་བ་ན།
 ཁོའི་མི་ཆེན་པོ་དོན་ཉེན་མེད་པ་དང་། ཡིད་མི་ཆེ་མས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས། མི་ཆང་མའི་འཛོལ་
 བའི་ཅ་བ་ས་གཞི་རུ་ཚུགས་པར་ས་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་དགོས། མིའི་རིགས་
 གྱི་འཛོལ་བ་ནི། རང་ཉིད་སྐྱེད་འཚར་བྱ་སའི་ས་གཞི་དང་ཁ་བྲལ་བ་ན་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་མི་
 ཐུབ་པའི་ཤིང་སྣང་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་མི་ཆང་མ་ས་གཞི་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བྱ་བའི་གོ་
 གླུ་བས་ངེས་པར་ཏུ་དགོས་མོད། དེ་དང་ལྗན་ཏུ་མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གིས་
 ས་ཞིང་ཚོ་འདེབས་གྱི་ལས་ཀ་ཆ་ཆང་གཉེར་ཐབས་བྱས་ཏེ། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ཆོང་ལས་
 ཆད་ལྡན་ཞིག་གཉེར་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས། འདི་ནི་སྤར་མོ་རྒྱ་ཡུ་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་ཅ་དོན་
 གཉིས་པོ་དེ་རེད། དེ་གཉིས་པན་ཚུན་འགལ་བ་ཡིན་པ་ལྟར་སྤང་མོད། དོན་དངོས་སུ་དེ་གཉིས་
 ཀ་སྤར་མོ་རྒྱ་ཡུ་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་མ་ལག་རེད། ཟས་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་ནི་མིའི་མི་ཆེའི་
 དགོས་མཁོའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཅུ་མ་རེད། དེ་དོན་ཏུ་གཉེར་ཆེད་ཆད་ལས་བརྒྱལ་བའི་དུས་ཆོད་
 དང་ངལ་ཚོལ་རུས་ཤུགས་མང་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་དོན་མེད། མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དངོས་
 ནི་མི་ཆེའི་ནང་གི་དུས་ཆོད་མང་ཆེ་ཤོས་འདི་གཉེན་ལ་མཆར་སྒྲུག་སྒྲོན་པའི་ཡིད་འོང་གི་བྱ་
 གཞག་གཞན་དག་སྐྱབ་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་སུ་བྱུལ་བ་ཁོ་ན་ལས་ཐོབ་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་སའི་གོ་
 ལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་གྱིས་འཛོལ་བ་སྐྱེལ་རྒྱ་ནི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཞི་ཆའི་དགོས་
 མཁོ་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་བཅས་དཔལ་ཡོན་གང་རུང་ཞིག་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་རྒྱའི་ལས་
 དང་ཁ་བྲལ་ཆེ། སྤ་བྱི་མ་གཏོགས་དེའི་བྱི་ནང་གི་སྤོབས་ཤུགས་ཡོད་ཆད་ཉམས་ནས་རྒྱུད་པར་
 འགྱུར་རྒྱུ་ནི་ངེས་པ་ཞིག་རེད།

དེས་ན་ཡང་དག་པའི་ཤེས་ཡོན་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་པས། ཁྱོད་ཁྱེད་ཆེན་པོ་དག་གི་ནང་འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་དེ་ལྟར་སྤེལ་ཐུབ་ཅེ་ན།

གྲང་ཁྱེད་དག་ཁོང་ལས་མོ་འདེབས་ཀྱི་ལས་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཡོད་པ་དེ་ཏ་ཅང་སློ་པམ་དགོས་
 པ་ཞིག་རེད། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་གནས་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཁྱེད་ཀྱན་ཆེན་པོ་ཞིག་ག་ལ་ཡོད།
 བདག་དེ་སྟོན་བཅོན་ཁང་ནང་ཡོད་དུས། རྒྱགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྦྱིད་སྦྱང་སྦྱེས་བསྟན་པ་
 ཡིན་ལ། ང་རང་ཏ་ཅང་སྦྱིད་སྦྱང་སྦྱེས་བསྟན་པ་དེས་མི་ཆང་མར་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་བཞག་
 ཡོད། ཉེན་ཞིག་བཅོན་སྲུང་བས་ང་ལ་“ཁྱེད་རང་ཆོག་ཤེས་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱང་འདུག་
 ཁྱེད་རང་གི་སེམས་ལ་བསམ་རྒྱ་བྱན་རྒྱ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་གས།”ཟེར། ངས་“ཡོད། ང་ལ་བསམ་
 རྒྱ་དང་བྱན་རྒྱ་གཅིག་ཡོད།”ཅེས་བཤད་པ་དང་། ཁོས་“དེ་ཅི་ཞིག་རེད། ང་ལ་ཤོད་དང་།”ཟེར།
 བཅོན་སྲུང་དེའི་སེམས་སྲུང་ལ་འདིག་རྟེན་འདིར་བསམ་རྒྱ་བྱན་རྒྱ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་འདྲ་
 ལྷན་ཡོད་པ་ཐག་གིས་ཆོད། ངས་ཁོ་ལ་“གནད་དོན་དེ་རྟོགས་པར་ཁྱེད་རང་གི་རིག་ཆ་ལ་མེད་
 སྦྱོང་མི་གཏོང་དོན་ཅི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་སློ་ཐོངས་དང་། ངས་ཁྱེད་ལ་བདུན་ཕྲག་
 གཅིག་གི་ཤོ་སྐབས་སྦྱང་ཆོག་ཞེས་པ་ན། ཁོས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་རིང་བསམ་སློ་བཏང་རྗེས་
 ང་སར་ཡོང་སྟེ་“ངས་ཁྱེད་རང་གིས་བྱན་བཞིན་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་མ་བྱུང་།”ཟེར། དེ་
 བས་ངས་ཁོ་ལ་“སྦྱིར་ང་ཅི་ཞིག་གི་ཐད་ལ་ཡིན་ཡང་ཆོག་ཤེས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་
 ཞོགས་པ་དང་སྟོང་ཀའི་དོད་སྦྱིད་ལྡན་པའི་ཉི་མ་འཆར་རུབ་ཀྱི་སྦྱང་བ་དེ་ངའི་མིག་ཟུང་གི་
 སྦྱོད་ལུལ་ལས་རིང་དུ་གྱུར་པ་འདིས་བདག་སེམས་སྲུང་ཡིད་ལྷག་གི་གདུང་བ་ཟབ་མོ་སྦྱིན་གྱི་
 ཡོད་པ་དེ་རེད།”ཅེས་བཤད་པ་ཡིན།

ཕྱི་རོལ་ཏུ་སྤོང་སྟེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཐུང་ཐུང་
 གྲླལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ཅི་འདྲའི་སྤྱིད་སྤང་ཆེ་ཞིང་སྟོ་སེམས་འཁོལ་བ་ཞིག་ཡིན་ངེས་ཡང་། ཁྱོད་
 ཁྱིམ་ནང་འདུག་མཁན་ཚོས་སྤྱིད་སྤང་འདི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་མི་ཚོར་པས། སྤྱིང་རྩེ་ཁོ་
 ཚོས་ཅི་ཞིག་བྲ། ཁོ་ཚོས་མེ་རྟོག་བྱམ་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཤོག་བྱའི་མེ་རྟོག་འགའ་བཅུགས་ཤིང་།
 ཚིག་པའི་ལྡེབས་ངོས་སུ་ཉི་མ་འཆར་རྒྱབ་ཀྱི་མཛེས་ངེས་བཀོད་པའི་པར་རེ་སྒྱུར་ཁལ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། མཚན་མོར་ཁོ་ཚོས་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་རྒྱ་སྐར་ཡང་མཐོང་གི་མེད། ཁོ་ཚོའི་མི་ཚེ་ནི་ཏ་
 ཅང་བཅོས་མའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་ཡོད། འཇར་མན་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྟེ་པ་ཞིག་ལ་
 མི་ཚེའི་ནང་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ངེས་པར། ཁོང་གིས་“ཟེར་འོད་ཆེན་ཆེན་
 སྟོ་པའི་དགུང་གི་སྐར་ཚོགས་དང་། བྱང་ཀླན་སྟོང་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་རེད།”ཅེས་གསུངས།

གྲོང་ཁྱེར་དག་གི་ནང་བཅོས་མའི་སློབ་སྦྱོར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དོགས་སྤྱོད་འོད་ཆེས་ཆེས་སློ་བའི་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་མཆར་སྟུག་ཡོངས་སྤྱོད་གལ་ཤུབ། སྐབས་རེར་ངའི་བསམ་པར་དཀྱི་མི་འདི་ཆོར་མེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུ་ཅི་ཞིག་ལྟག་ཡོད་དམ་སྟེ་མི་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་ཆོས་ང་ཆོར་ཞི་བདེ་དང་། ངལ་གསོ། བག་ལེབས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཆེད་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་མཆན་མའི་ཕྱན་པ་ཡང་མཐར་སྦྱོད་བཏང་བ་རེད། ཁ་ཕྱོགས་གང་ལ་འཁོར་ཡང་སློབ་སྦྱོར་གྱིས་ཁེངས་འདུག འདི་ལས་ལྟག་པའི་གཏོར་བཅོམ་རིང་ལུགས་ཤིག་གང་ན་ཡོད།

མི་ཞིག་དགུང་གི་སྐར་ཚོགས་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཁ་ཐག་རེ་རིང་བྱ་རྒྱུ་ཆེ། ཁོའི་མི་ཆེའི་ནང་དོན་དམ་གྱི་སྦྱིད་སྣང་ཞིག་ཡོད་མི་སྤིད། འདིའི་བརྟན་དོན་ནི། ཤེས་ཡོན་གྱི་མིག་སྒར་ལྟག་པའི་ལས་འགན་ནི་དེང་སང་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ནང་ཡོད་པའི་མི་ཆེའི་འཆོ་བའི་གོ་མས་གཤིས་དང་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་ཆང་མ་ཙུ་བ་ནས་བཅོས་སྦྱར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། བྱ་གཞག་འདི་བསྐྱབ་རྒྱུ་ནི་མིའི་རིགས་སྤྱི་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་ལས་ཁྱེད་ཆོ་དང་ང་གཅིག་ཕྱ་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་རེད།

མི་ཆོས་ང་ལ་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་གི་ནང་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་རི་ལྗ་བྱ་ཞིག་འཆར་འགོད་བྱས་ན་འཆམ་པོ་ཡོད་ཚུལ་འདི་དྲུས་སྟ། ངས་གྲོང་ཁྱེར་དེ་དག་ཆེས་སྤྱིང་རྩེ་སྦྱེ་དགོས་པའི་ལུ་ལ་ཞིག་ཏུ་ཆོར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་མིག་དབང་ཉམས་པའི་ལོང་བ་ཞིག་གི་རྒྱུ་ལ་ཤེས་ཡོན་འཇགས་ཐབས་ཅི་དགེ་འདི་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ལོང་བ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་པའི་འཆར་གཞིའི་ནང་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་མཁན་དེས་དེས་པར་ཏུ་བྱན་དགོས་པ་ནི་ལོང་བ་དེར་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོ་བྱད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆང་མེད་པ་དེ་རེད། ཡན་ལག་ཁ་བོ་དང་། བྱིས་གཞི་མེད་སྟ། ལྷན་དབང་སྦྱོར་ཅན་རིགས་ཀྱི་ཆེད་སྤྱིང་རྩེས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འཐེན་དགོས་པའང་དེ་བཞིན་རེད། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་འབད་པ་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་ཁོང་ཆོའི་ངོས་ཀྱི་མི་ཆང་བའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་རང་འཇགས་ལས་མ་འདས། གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་བྱིས་པ་ཆོ་ཡང་དཀའ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འཕྲད་ཡོད། ཁོ་ཆོ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འབྲེལ་འདིས་ཏ་ཅང་ཉུང་། དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་དོན་དངོས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་གཞི་རྩར་བབུང་ནས་འཆར་གཞི་འཐེན་དགོས། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཁོ་ཆོ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁ་ཐག་རེ་ཉེར་གཏོང་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་གང་ལེགས་བྱ་དགོས།

དེག་ཕྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ནང་དུ་ལྟ་ཆེན་ཞིག་ཏེ་རྒྱ་ཡི་མཆོན་ལ་པོ་རྒྱ་རྒྱ་ཟེར་བ་
 དང་། ཁོང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་དག་བཞིག་གཏོར་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་སྤངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྲེང་འབྲུ་
 ཆོག་སྤངས་མེད་འདུ་རུབ་ཕྱེད་པ་སྟེ། གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་དཔལ་གྱི་ཆེད་མི་འཕོར་ས་ཡ་མང་
 པོ་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་གནས་སྡོད་ཕྱེད་པ་དང་། སྡོད་ཁང་གིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་
 གྱིས་ཁང་པ་གཅིག་སྟངས་ལ་གཅིག་བཅེགས་དགོས་པའི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད། ཀླུ་ཀ་རྒྱ་གྲོང་
 ཁྱེར་དུ་ཀ་རུ་ཤ་ཆེ་མ་མཆོག་གིས་རྩལ་ཕུན་མཆོན་ཆའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་ཁང་ཅེག་
 ཆེན་པོ་འདི་ཆོ་ནམ་ཞིག་ལུ་ཅག་གི་དགའ་རུ་ལངས་སྤྱིད་ཅེས་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་ཆུང་། རང་
 རེའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཅི་ཅམ་གྱིས་སྟབས་བདེ་ཞིང་བཅོས་མ་མིན་པའི་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྟངས་དང་
 འབྲེལ་ཆེ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ལེགས་པ་ཡོད། འོན་ཏེ་ང་ཚོའི་དམིགས་ལྷུལ་དུ་བབུང་སྟེ་བཅོས་
 མའི་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྟངས་འདི་འདྲོར་ཐབས་བྱ་དགོས།

ང་ལ་ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་“བཙུག་མ་མེན་པའི་མི་ཆེ་སྟེ་ལ་སྐྱབས་”འདིའི་གོ་དོན་
 ཡང་དག་ཞིག་རྟོགས་ཡོད་མེད་ཐད་སྐད་ཆ་འགའ་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། ཚན་ཅལ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་
 པ་འདིས་འཛམ་གླིང་གི་ལ་པོ་དཀར་འཕེལ་གསར་པ་ཞིག་ལ་འཕྲད་བརྟུག་ཡོད། མི་རབས་སྔ་
 མ་ཆེའི་སྐབས་སུ་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལོ་ན་གསུམ་མ་ལོན་གོང་ནས་གྲོང་ས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་
 ལ། དེས་ནི་མི་འཕྲོད་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་བྲགས་པའི་དཀར་འཕེལ་རྒྱུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེར་སང་
 ཚན་རིག་གི་དྲིན་གྱིས་མི་ཆང་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་། བྱིས་པ་
 ཆོ་དམར་འབྱར་སྐབས་ནས་གྲོང་ས་འགྲོ་བའི་གནད་དོན་སེལ་ཐབས་བྱུང་བས་མང་ཆེ་བ་བདེ་
 ཐང་རང་འཆར་ལོངས་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་རྗེས་འབྲས་སུ་འཛམ་གླིང་ནང་མི་འཕྲོད་
 མང་བྲགས་པའི་དཀར་འཕེལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ངའི་བསམ་པར་དཀར་འཕེལ་འདི་སེལ་
 ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་མཛའ་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱས་པ་ལས་ཡོང་གི་རེད་
 རྒྱུ་མ་གྱི་ཡོད། མི་ཞིག་གིས་བཙུག་མ་མེན་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་བསྐྱལ་བ་ན། ཁོ་ལ་བཙུག་མ་མེན་
 པའི་འཆོ་བ་དེ་ལས་ཏུ་ཅང་འདོད་ཆོ་ཁེངས་ཤིང་སྔོ་སྒྲུང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཐུབ་ལ། ཁོ་ལ་བཙུག་
 མའི་འཆོ་བ་ལས་ཐོབ་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་མཁོ་བ་གཞན་གང་ཡང་དགོས་དོན་
 མེད། འདི་ནི་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་གྱི་ཡོད། གསུང་རབ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་མང་
 པོ་སྟོན་པ་དང་སྟེན་བྱུང་མ་པ་མང་པོ་བསྟེན་པ་དེས་བདག་འཛིན་གྱི་སྟོ་གཞུན་པར་ཕན་ཆེན་

པོ་ཐོགས་ངེས། འོན་ཀྱང་བཅོས་མ་མིན་པའི་མི་ཆོ་ཞིག་སྐྱེ་ལ་བར་བྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་མཁའ་
དབྱུགས་དྲངས་མོར་རོལ་བའམ། དམར་མེད་དུ་ཉི་འོད་ལ་ལྡེ་བཞིན་ངལ་ཚོལ་བྱེད་པ་ནི་དེ་
ལས་ཀྱང་ཕན་རྒྱབས་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

རང་དབང་གི་འཆོ་བའི་སྒྲོ་སྒྲུང་འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲོ་སྒྲུང་གཞན་ཞིག་ཡོད་མི་
མིན། ལེགས་སྒྱུར་སྐྱད་གྱི་ནང་དུ་སྒྲུབས་མ་བཟོད་འདས་གྱི་སྒྲོ་སྒྲུང་འདིའི་དོན་མཆོན་པའི་
ཐ་སྙད་ཅིག་ཡོད། དེ་ཁྱད་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཆོད་རེད། དེ་ནི་སུ་ཁྲ་Sukhaཞེས་པའི་ཐ་
སྙད་འདི་རེད། སྐྱེ་བོ་ཆང་མས་བདེ་སྦྱིད་དང་ཆོག་ཤེས་གྱི་སུ་ཁྲ་འདི་ལ་རེ་སྒྲོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།
ལེགས་སྒྱུར་སྐྱད་གྱི་ནང་དུ་ཐོག་མར་སུ་ཁྲ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིའི་གོ་དོན་ནི་“རྒྱ་ཆེ་ཞིང་སྒྲུབ་
མཐའ་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་”ལ་གོ་བ་རེད། ཁྲ་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྤྲེ་ནམ་མཁའ་ལ་གོ་ཞིང་།
བདེ་སྦྱིད་ནི་གནམ་འོག་ནས་ཐོབ་པའི་དོན་ཡིན། བཅོས་མའི་མི་ཆོ་སྐྱེ་ལ་ས་དང་གནམ་གྱི་
གཞི་ཁྱོན་དོག་མོར་བཅོས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ནས་སུ་ཁྲ་འཐོབ་རྒྱ་དཀར་མོ་རེད། ཁྱོད་ཁྱེད་མོམ་
ལྟེ་རུ་སྦྱེད་ཁྱེད་གཅིག་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཞིག་ལ་ཁང་སྒྲ་ཉིན་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་སྦྱེད་
ཁྱེད་གཅིག་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཞིག་ལ་ཁང་སྒྲ་ཉིན་སྒོར་བརྒྱ་རེད། སྦྱེད་ཁྱེད་གཅིག་ཡོད་ན་
མཁའ་དབྱུགས་གཙང་དུ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ཡིན་ལ། མཁའ་དབྱུགས་གཙང་མ་ནི་རིན་
ཐང་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཆང་མར་གསལ་ཆ་ཡོད། དེས་ན་བྱི་རོལ་ཏུ་སོང་
སྟེ་རང་ཉིད་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་འདིག་ཉིན་དང་དོ་བོ་གཅིག་ཏུ་འདིས་ཐབས་བྱས་དང་། ཁྱེད་
ལ་གནམ་འོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་དང་དོན་དམ་གྱི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ངེས། མིའི་རིགས་ལ་དོན་དམ་
གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་རེག་དགོས་ན། རང་བྱུང་ཁམས་དང་ལྷན་ཏུ་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་གྱི་འཆོ་བ་
སྒྲབས་བདེ་ཞིག་སྐྱེ་ལ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལམ་སྐྱེད་དེ་ང་ཆོར་བསྐྱར་དུ་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་
པར་མཛུབ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འགན་རེད།

(རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་གྱི་བླ་མ་དབང་མེན་ལྟོ་མཆོག་གིས་ཤེས་ཡོན་སྒྲོར་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སྒྲོལ་ཅིག)

དེ་ཡང་བོད་རིགས་འདུས་སྡོད་ས་ཁུལ་ལ་ཆ་མཆོན་ན་མི་ལོ་ཁྲི་ཆོ་དང་འབྲས་ཕྱག་
 ཏུ་མའི་སྤངས་ཀྱི་སྒྲི་དངོས་སམ། སྤྱོད་ཆགས་རིགས་ཀྱི་འཇུག་རྩོམ་ཆོགས་དང་། ལོ་རྒྱུ་
 ཕྱག་མང་བོའི་གོང་གི་བྲག་བརྒྱུ་མེ་མོ་རོ་མཆར་ཅན་ནམ། གནའ་རབས་ཀྱི་བང་མོའི་བྲུ་
 ཆོགས་རབས་དང་རིམ་པ། དེ་བཞིན་གནའ་མིའི་མཁར་ལུལ་དང་། རྩོམ་ཀྱི་ལག་ཁྲི་རྩ་
 ཆས། རུས་པ་ལས་བཞོས་པའི་ཁབ་དང་རྒྱན་ཆས་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཆོ་བའི་རྒྱ་ཆས་རྣམ་
 པ་སྤྲོམ་ཆོགས་བཅས་བོད་ལུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དང་གང་ས་ནས་རྩྭ་དང་རྩྭ་དང་བཞིན་ཡོད། དེའི་
 རིགས་ལ་ད་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཆོགས་ཅམ་ཡིན་ཏུང་། གནའ་རྩལ་ཁག་ཅིག་ལ་སོག་
 མའི་ཆན་རིག་གིས་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱད། འདྲམ་སྒྲིང་གི་ཅེ་མཐོ་བོད་ལུལ་འདྲམ་མ་
 མཐར་ཡང་མི་ལོ་སྤྱོད་ཕྱག་བཞི་ལྷའི་གོང་རོལ་ནས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་འཆོ་ཁྲིང་གནས་ཡོད་
 པ་མ་ཟད། ལྷ་བས་དེའི་བོད་ཀྱི་གནའ་མི་ཆོའི་འབྲོག་ལས་དང་། ཁྲིང་ལས། ལག་ཤེས་བཞོ་
 ཅལ་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་གང་ཅིའི་རྒྱ་ཆད་ཀྱང་མཐོ་ཅམ་ཏུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་ས་འོག་གི་གནའ་
 རྩལ་རིག་དངོས་སྤྲོམ་ཆོགས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱད་ཆན་རིག་གི་ཁྲུངས་སྒྲིལ་བྱས་ཡོད་
 ཅིང་། གནའ་མི་དེ་དག་གི་སོག་མའི་འཕེལ་རིམ་ལ་ཡར་འདེད་ཀྱི་ཆོད་དཔག་བྱས་ན་བོད་

མིའི་གཏོང་མའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་མི་ལོ་ཁྱི་ཕྱག་གི་བར་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་དཔྱད་གཞི་འཛིན་མཐའ་
མེད་པ་ཞིག་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་སྟེ་མ་རུང་། རང་ཉིད་ལ་གནའ་རྩིས་རྟོག་ཞིབ་གྱི་རིག་ལམ་
འདིའི་ཐད་ཆ་རྒྱས་ཅི་ཡང་མེད་པར་བརྟེན་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཅན་གྱི་ཁྱེད་མཆོམས་འདི་གར་
འཛོག་རྒྱུ་ཡིན།

རིག་པའི་ཆན་ཁག་གཉིས་པ་དེ་ནི། གོང་དུ་བཏོད་པ་བཞིན་བོད་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་བྱུང་ཞིང་འཕེལ་ནས་དུས་ཡུན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་འདས་པའི་རིང་ལ་སྤྱི་ཆོགས་
གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རིམ་བཞིན་གོང་འཕེལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་ཆར་གཞིའི་ཐོག མི་རིགས་གྱི་རིག་
གནས་འཆོ་བ་ཡང་དེ་དང་བསྟུན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ནང་། རིམ་གྱིས་ཐོག་མར་མི་
རིགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་པན་ཚུན་ཐུན་མོང་དུ་སྦྱོད་པའི་བོད་རྒྱུད་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་སྐར་
ཡང་དུས་རིམ་མང་པོ་བརྒྱུད་མཐར་བོད་རྒྱུད་དེ་ཉིད་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱུང་
ཞིང་འཕེལ་བ་དེ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་འདི་རང་གི་གནའ་བོའི་ཡིག་རིགས་གྱི་
ཐོག་ནས་རྒྱབ་སོ་སོའི་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་། འཆོ་བ། ཀུན་སྦྱོད། ལམ་ལུགས། ཡུལ་
སྲོལ། གོམས་གཤིས་སོགས་གང་དང་གང་ཡོད་པ་དེ་དང་དེ་དག་རགས་པ་ནས་ཞིབ་མའི་
བར་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་མཆོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གནའ་བོའི་བོད་
མིས་བྲིས་པའི་ཡིག་རྟིང་ངོ་མ་ཕྱིས་འབྱུང་གི་མི་ཆོས་བཟོ་བཅོས་གྱི་སྒྲུག་ཅེས་མ་རིག་པ་ཐོག་
མའི་ནུས་པ་རིམ་རིམ་བཞིན་པ་དེ་དག་ལ་གནའ་ཡིག་ཅེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། རྒྱུ་ལ་གསལ་པོར་
བཤད་ན་བོད་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རྒྱབ་སྒྲིལ་བཞུགས་པའི་རྩི་རིང་ཁག་དང་བྲག་བཞོས་
གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་དང་། ཅོང་རྒྱུ་སོགས་ལྷགས་རིགས་ལྷག་མའི་ངོས་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ བསྟན་
འགྲུལ་ནང་བཞུགས་པའི་ <<སྤྱི་རྒྱུ་རབས་གཉིས་པ།>> <<ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་
སྟོན་>> ནང་བྱངས་པའི་བསམ་ཡས་དགོར་མཛོད་ལས་བྱུང་བའི་ <<གཅིགས་གྱི་ཡི་གེ་ཞིབ་
མོ་>> ཁག བྱུང་བར་རང་རྒྱལ་གྱི་ཏུན་ཉོང་ས་ཕྱག་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་དང་། དེ་བཞིན་ཤིན་ཅང་ཨན་ཞིའི་ཁྱལ་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་
མཁའ་ཤུལ་ནས་ཐོན་པའི་ཤིང་གི་བྱུང་བའི་ངོས་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་གོང་
གསལ་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་དེ་རྣམས་དང་བརྟེན་དག ཆོག་སྦྱོར། ཡིག་གཟུགས་སོགས་
ཀུན་ནས་མཚུངས་པའི་བོན་གྱི་གནའ་དཔེ་ལ་སོགས་ཡིག་རྟིང་སྟེ། ད་ཕན་མི་ལོ་སྟོང་ཆོ་
ཅང་། གནའ་མ་ད་དག་ག་ཐག་མའི་འཕལ་རམ་ལ་ཡར་འདད་ཀྱི་ཆད་དཔལ། བྱས་ ༩ པད



ལྷག་སོང་བའི་སྐབས་དེའི་བོད་མི་རང་གིས་སྲུག་བྲིས་གནང་ཡིག་བཟོ་བཅོས་ཀྱི་བསྟན་སྟོན་
མ་ལོག་པ་དེ་ནུས་ལགས་སོ། །

འདིར་གྲོང་ཁྱེད་གཙོ་བོ་ནི་བོད་ཀྱི་གནང་བའི་ཡིག་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་ཀྱི་
སྐོར་རང་གི་བསམ་ཚེད་ལྷ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་ད་བར་ལོ་ཟན་སྟོང་ཕྲག་གིས་རྒྱང་ཐག་ཆོད་
པའི་གོང་རྩལ་གནང་དུས་ཀྱི་ཡི་གེའི་གོ་དོན་དེ་དང་རབས་ཀྱི་མི་ཚོས་ལོན་པར་བྱེད་པ་ལ་
དཀའ་ཆེགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འཕྲད་ངེས་ཡིན་པ་ནི། འཛམ་གླིང་མི་རིགས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་ཆང་མས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་གནང་
ཡིག་གི་སྐོར་ལ་ཉེ་རབས་སུ་བྱོན་པའི་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱུན་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་
མཆོག་གིས། “བོད་ཡིག་གི་སྟོལ་གསར་དུ་བྱེས་ནས་བཟུང་། ད་བར་མི་ལོ་ཆིག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་
ཅུ་མ་སོང་བྱེད་མོད། དེའི་བར་ལ་བོད་ཀྱི་བརྟུང་དང་ཡིག་གཞུགས་གཉིས་ཀ་ཆེས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་
ནི་མ་འགྱུར་བས། ད་ལྟ་ཡང་རྒྱལ་པོའི་དུས་ཀྱི་རྩོམ་སྐབས་ལ་བལྟས་ཆེ་ཆོག་དོན་རགས་
རིམ་ཅུ་ལྟ་ལོ་སྐབས་པ་ནི། བོད་མི་ཡི་གེ་བྱང་བ་ཀྱན་ལ་ཡོད།”ཅེས་གསུངས་པ་དེས་གཙོ་བོ་
སྒྲ་སྟོར་གྱི་མ་ལག་ཆ་ཆང་ཅུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདིའི་དགེ་མཚན་བལྟན་ཏེ་གནང་
ཡིག་དེའི་རིགས་ཀྱིས་མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་གོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། རིག་གནས་ནུས་དང་རབས་ཀྱི་
བོད་མི་ཆོ་ལ་བརྒྱད་སྟོང་རགས་ཅུ་བྱེད་ཐུབ་པའི་དྲང་ཚུགས་ཀྱི་དོན་སྟོང་ཆེན་པོ་དེ་གསལ་
སྟོན་མཛད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་སྟོན་མ་དགོས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ན་འདིར་“ཆེས་
མི་འདྲ་བ་ཞིག་ནི་མ་འགྱུར་བས་”ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལས། བརྟུང་དང་ཡིག་གཞུགས་གང་
སར་རྒྱང་ཐག་གི་འགྱུར་བ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ཤུགས་ལ་བལྟན་ཅིང་། དུས་
མཚུངས་“ཆོག་དོན་རགས་རིམ་ཅུ་ལྟ་ལོ་སྐབས་”བྱ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་ཆོག་དང་དོན་གང་གི་
ཐད་ནས་ཀྱང་ཕྲ་ཞིང་ཞིབ་པ་ཞིག་ནི་རྟོགས་དཀའ་བའང་རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་སྟོན་མཛད་
པར་མ་ཟད། ཆོག་དོན་རགས་རིམ་ཅུ་ལྟ་ལོ་སྐབས་འཆུན་དེ་ཡང་ལོ་རབས་བཞི་བརྒྱ་པའི་
སྐབས་ཀྱི་“བོད་མི་ཡི་གེ་བྱང་བ་ཀྱན་ལ་ཡོད།”ཅེས་གསུངས་པའི་ཆད་གཞི་དེ་ཡང་ལས་སྒྲ་
པོ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་ནི། ཆེད་ལས་ཁག་གི་བྱ་བ་ངོ་མཉེན་ཐོག་ནས་རྩོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེར་
བརྟེན་མི་རབས་ཇེས་མ་ཆོས་བོད་རིག་པ་ཤེས་རྟོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་གཞིག་ལ་ཕན་པ་
ཅུང་ཟད་ཡོང་པེས་བོད་ཀྱི་གནང་ཡིག་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་དང་འབྲེལ་ཡོད་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་

དན་འགའ་ཞིག་ལྷ་རྒྱུ་གཤམ་གསལ།

གཅིག

༡། ད་ལྟའི་མི་ཚོས་གནང་ཡིག་མཐོང་སྐབས་སོག་མ་ཁོ་ནར་ཡི་གེའི་སྒྱུར་ཚུལ་མང་
 པོ་ཞིག་བཀས་བཅད་ལྷ་བྱི་དང་སྐམ་རྟགས་ཀྱི་གཞུང་དང་འགལ་ཞིང་། ཐ་ན་ཡིག་སྒྲིལ་ནང་
 མཐོང་ཁྱེད་མེད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན། མཆིད་ཤགས་དང་མཆིས་བྱང་། གཅིག་བཅོས་པ།
 གཤམ་པ། ཁྱི་བསྐྱབ་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་མཐོང་དུས་འདི་འདྲ་བ་སྒྱུར་སྟོག་ཀྱང་བྱེད་མི་
 ཤེས་ན་གོ་བ་ལེན་ཐབས་དེ་བས་ཀྱང་མི་འདུག་སྟམ་པ་འཆར་སྟེ་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་རིགས་
 ལ་ཞིབ་དུ་དཔྱད་སྐབས་དེ་དུས་ཡི་གེའི་སྟེ་གནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་ཀ་སྟེ་གཅིག་གི་
 རང་ཁྱལ་ཡི་གེ་ནམས་པན་ཚུན་ཅི་བདེར་བརྒྱུ་ནས་འབྲི་སྟོལ་ཆགས་ཡོད་པ་ཤེས་སྟེ་ཞིང་།
 དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྤྱིར་ན་སྐབས་དེར་སྐམ་རྟགས་ཀྱི་ཁྲིད་རྒྱུན་རྒྱུ་བྱི་དང་སྟོལ་ཆགས་
 མེད་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ཡི་གེ་འབྲི་སྐབས་ཡིག་མཁན་སོ་སོའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་
 བརྟེན་ནས་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སོ་སོ་མ་ནིང་སོགས་རང་རང་གི་ང་རོ་འདོན་ཚུལ་ཏེ། དབུགས་
 སྟོབས་ཆེ་ཆུང་དང་མགྲིན་པ་དམ་ལྟོད་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡང་དག་པར་འབྱེད་མ་སྐབས་པར་མ་
 ཟད། ཐ་ན་གོ་སྟོག་ནས་འདོན་པར་བྱེད་སྐབས། མཆིད་ཤགས་ལ་མཆིད་ཤགས་དང་། མཆིས་
 བྱང་ལ་མཆིས་བྱང་ཞེས་འདོན་ཞིང་། ཡང་ལ་ལས་དེ་ལས་སྟོག་སྟེ་གཅིག་ལ་གཅིག་དང་།
 བཅོས་པ་ལ་བཅོས་པ། དེ་བཞིན་གཏུམ་པ་ལ་གཤམ་པ་དང་། མི་བརྟུབ་པ་ལ་ཁྱི་གསུམ་པ་ལྟ་བུ་
 གྲིས་པ་འདི་རིགས་ཏ་ཅང་མང་བས་ཡོངས་རྫོགས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས་ཤིང་། ད་དུང་བཅན་
 པོ་ལ་བཅན་པོ་དང་། གང་ལ་གག། ཞབས་འབྲིང་ལ་ཞམ་རིང་བྱ་བ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་འདུག་གི་ཡི་གེ་
 གོང་བཞིན་བརྒྱུ་པའང་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཡོང་རྒྱུན་དང་གནས་ལུགས་དེ་དག་ལེགས་པར་
 རྟོགས་ན། གཅིག་ཤེས་ཀྱན་གྲོལ་ལྟ་བུར་ཆིག་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་གོ་བ་ལེན་བདེ་ཙམ་ཡོང་
 སྟེ། གཞི་ནས་རང་རེས་ད་ཡོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་འགའ་ཞིག་ལ་དབྱད་ནའང་། དབུས་གཙང་ཁྱལ་
 དུ་ཐེ་ཆོམ་གྱི་དྲི་བར་ཅི་ཡིན། ཅི་ཡོད་ལྟ་བུར་མདོ་ཁམས་དང་བྱང་འགྲོག་ཁྱལ་གྱི་མི་ཚོས་ད་
 ལྟའང་ཁ་ནས་ཆི་ཡིན་དང་ཆི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་བཞིན་པ་དེ་ལས་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་ཤན་
 ལུགས་ཚུལ་གསལ་པོར་རྟོགས་སྟབས་ཅིང་། དེ་མིན་བརྗོད་བདེ་འདེན་པ་བག་ལ་ཞ་བ་ཡང་ད་



དུང་དངོས་སུ་འདྲིན་རྒྱུ་ཡོད་དེ་དཔེར་ན་སྟོང་གཅིག་གམ། ཁྱི་གཅིག་འབུམ་གཅིག་སོགས་ལ་
 ཆིག་སྟོང་ངམ། ཆིག་ཁྱི་ཆིག་འབུམ་ཞེས་སྟོན་འདུག་ག་ཡིག་དེ་བསྐྱུངས་པ་ཙམ་ལས། གཅིག་
 ལ་ཆིག་ཟེར་བ་ཡོངས་གྲགས་ཚུལ་མཐུན་དུ་ཅི་བཞིན་པ་སོགས་ལས་དཔགས་ན་དེ་རིགས་ལ་
 ཉ་ལས་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པ་བཅས་གཙོ་བོ་ནི་གང་ལའང་མི་ནམས་ཀྱི་རྒྱན་སྟོལ་
 བག་ཆགས་དེ་ཤྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མཆོན་གྱིན་ཡོད།

༡། གཞན་ཡང་གནའ་ཡིག་བརྗེད་ཆིང་གི་ཡི་གེ་རྒྱུང་པ་འམཐའ་ཅན་དང་དྲག་གི་
 ཡང་འདུག་ཅན། གི་གྲུ་ལོག་པ་སོགས་དང་། དེ་མིན་དེ་བསྐྱུང་ལ་"དེ་བསྐྱུང་"དང་། སེལ་བ་
 ལ་"སྟེལ་བ།" འང་འཆོན་ལ་"གཞའ་ཆོན།" རྟོངས་ལ་"གཞོངས།" ཡོད་པ་ལ་"འོད་པ་"ཞེས་
 བ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཞན་ཡང་འགྲོ་བ་མི་ལ་"ཁྱི་"དང་འབར་བའི་མེ་ལ་"ཁྱེ།" མེས་
 པོ་ལ་"ཁྱེས་པོ།"དགག་སྐྱུ་མི་མེད་མིན་སོགས་ལ་ཁྱེ་དང་ཁྱེད་ཁྱིན་ཞེས་འབྲི་སྟོལ་ཡོད་པ་འདི་
 དག་གིས་ཀྱང་སྟོག་པ་པོ་ཆོར་གོ་མི་བདེ་བའི་སྤང་བ་སྦྱིན་གྱི་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་རིགས་
 ནི་བོད་ཡིག་བརྗེད་ཆིང་གི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་རྟོགས་ན་གོ་དོན་ལ་གཞོད་པ་ཅི་ཡང་མེད་ལ།
 གནའ་ཡིག་གི་ཉམས་འགྱུར་ཐོན་པས་ཅི་ཙམ་འདྲིས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྟོག་འདོད་པར་འགྱུར་
 རོ། | <<བརྗེད་གསར་ཆིང་གི་ནམ་གཞག་ལི་ཤིའི་གྲར་ཁང་>>གི་ནང་དུ། "ཁྱེད་ཁྱིན་སོགས་ལ་
 བཏགས་པ་དང་། རལ་གྱི་སོགས་ནི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཁ་ཅིག་གིས་ཡུལ་སྐད་ཤོར་བར་གྲགས་པ་ཡིན་ནོ་
 "ཞེས་གསུངས་འདུག་ཀྱང་། མ་ལ་ལ་བཏགས་པ་གོང་གསལ་དག་ནི་གནའ་ཡིག་ངོ་མ་པལ་
 མོ་ཆེ་ལ་གསལ་བས་ཁོ་བོ་ནི་བརྗེད་ཆིང་གི་གས་སུ་འདོད་ཀྱང་དབྱེད་པར་འཆལ་ལོ། |

༡། སྤང་ཡིག་ནི་བོད་དུ་གནའ་དུས་ནས་དར་བྱས་ཡོད་ལ་བོད་སྐད་ལྟེང་དུས་སུ་
 འཕེལ་རྒྱས་རྗེ་ཆེར་སོང་ཞིང་། དུས་རབས་བཙོལ་པའི་རྗེས་སུ་ཤིང་པར་གྱི་དར་སྟོལ་རྗེ་
 ཆེར་སྤུར་པ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་སྤང་ཡིག་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་བར་བརྟེན། དེང་སྐབས་གནའ་
 པོའི་སྤང་ཡིག་དེ་ནམས་ཀྱང་ལྟ་སྟོག་མི་བདེ་ཞིང་། ལ་ལ་གོ་དོན་ལོན་དཀའ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་
 གྱི་གས་སུ་ཁྱུར་ཡོད། རྒྱ་པར་བར་སྐབས་འབྲི་སྟོལ་ཙམ་བ་ནས་ཆད་པའི་སྤང་ཡིག་དཔེར་ན།
 q.T.1022 ཟེང་ ༤༦ པར། "ཁྱའི་ཁྱིན་མ་བའི་གཞ།"ཞེས་གསལ་བའི་གོ་དོན་ནི་ "ཁ་མཆུ་སྐྱ་
 བའི་གཏའ་མར་"ཞེས་ཟེར་རྒྱུའི་"གཏའ་"ཡི་མིང་གཞི་"གཐའ་"ལ་བཞེས་པ་དང་། ལ་དོན་གྱི་
 རྗེས་འདུག་ར་ཡིག་དེ་ཡང་ཅིག་མར་བསྐྱུངས་པས་སྤང་འདོགས་སུ་འབྱུལ་སྐབས་བ་ལྟ་བུ་དང་།

ཡང་ཡིག་རྟིང་དེ་རང་གི་ཕྱིང་ ༧༩ པར་ “སྟོན་མཆོ་བཞེ” ཞེས་མཆོ་བཞེར་བའི་རྩེས་
འདུག་ཅིག་མར་བྲིས་སྟེན་ཆ་རྒྱས་མེད་ན་རྟོགས་དཀའ་བ་གོང་དང་མཚུངས། ཡང་ q.170ཡ
པའི་ཕྱིང་ ༩༩༦ པར་“སྟེ་མདའ་ནི་ཕག་སྟེ” ཞེས་འཁོད་པ་མདའ་སྟེ་མ་རྒྱག་མཁན་ལ་ཕག་ས་
པ་དབང་བཟེར་རྒྱ་ཡིན་ཡང་མིང་གཞི་པ་དེ་པ་ལ་བརྩེས་སྟོན། ཡང་འདུག་ས་དང་མིང་མཐའི་
པ་གཉིས་ཅིག་མར་བྲིས་ཏེ་བར་ཆེག་བསྐྱེད་ས་པས་སྟོན་དཀའ་བ་ཞིག་ཆགས་པ་སྟགས་འདིར་
དཔེ་མཆོན་ཅམ་ལས་ཞིབ་རྒྱས་འབྲི་བར་མ་ཁོམ་ཞིང་། འདི་དག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འབྲི་སྟེ་ལ་
དང་གནའ་ཡིག་ལ་ཅིག་མའི་འབྲི་རྒྱན་ཡོད་པ་སྟགས་འདིས་ཤིང་བྱང་བར་གྱུར་ན་རིགས་
འདེད་དང་། གཅིག་ཤེས་མང་གྲོལ་གྱི་གནད་ཅིག་མཆིས་པས་དོན་དངོས་ལ་དཀའ་ཆེགས་དེ་
ཅམ་མེད།

གཉིས།

དཀའ་ངལ་ལམ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཤོས་ནི་གནའ་ཡིག་ནང་གི་མིང་ཆེག་ཏེ་ཅང་མང་པོ་
ཞིག་དེར་སྐབས་ཡིག་སྟོན་དང་། ངག་རྒྱན་གཉིས་ཀར་བརྟེན་སྟེ་ལ་ཐད་དེ་ཆད་བེན་པའམ།
ཡང་ན་རྒྱན་གཏན་མཐོང་སྟོན་གྱི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་དེ་སྟེད་ཅིག་འཕྲད་གྱིན་ཡོད་པ་དེ་དག་
རང་གིས་རྟོགས་མི་ཐུབ་ལ། གཞན་ལ་འདི་ཡུལ་ཡང་མི་རྟོད་པ་དེ་ཡིན། འདིའི་ཐད་ལ་དེ་
སྟེ་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆུན་ཆེན་མོ་བ་ལང་ཁེན་ནས་གཉིས་ཀྱིས་ཐུགས་
འཁྱར་བའི་བཞེས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ཁག་ཅིག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་སྟོན་བོད་རིགས་མཁས་
དབང་བཞེས་གས་ལ་སྟོབ་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་དེབ་ལ་ལར་གོ་དཀའ་བའི་མིང་ཆེག་ལ་མཆན་
འབྲེལ་དང་། ཡང་དེབ་ལ་ལར་ལེ་ཆུན་སོ་སོར་གོ་བདེ་བའི་འབྲུ་འབྲེལ་འགོད་པ་སྟགས་
གནང་སྟེ་སྟེ་རྩེས་སྟེ་དཔེ་སྟེན་འབྲེལ་སྟེ་མཛད་པ་ནི་རང་ཅག་སྟོན་པ་པོ་ཡོངས་དང་།
ཁྱད་པར་ཆེད་ལས་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་པན་གསོས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པར་བརྟེན་ང་
ཆོས་སྐྱེད་རྩེ་རྩེས་བྲན་ཆད་མེད་ཁྱེད་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་“དཀའ་བ་སྟོད་ཐེངས་གཅིག་ལ་སངས་
རྒྱས་པ་”ལྟ་བུ་ནི་ག་ལ་ཡོང་གི་དེ། ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཏུན་རྟོང་གི་གནའ་
ཡིག་འབོར་ཆེན་ཞིག་ལ་དཀའ་གནད་གསལ་བཤད་གྱི་མཆན་འགོད་བྱ་རྒྱུར་བསྟན་ཡོད་པ་
དང་། ད་པན་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཀྱིས་དཔེ་སྟེན་གནང་བེན་པའི་གནའ་ཡིག་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ནང་



དུའང་གོ་དཀའ་བའི་མིང་ཆེག་མང་པོར་ད་དུང་མཆན་འགོད་བྱུང་མེད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན།
མདོར་ན་དེང་སང་གནའ་ཡིག་ལ་ཐུག་སྐབས་ད་པན་གོ་ཐུབ་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཤེས་པ་དང་།
བཟོད་དོན་གོ་མི་ཐུབ་པ་ནམས་ནི་ཏ་ལམ་རང་གཞན་ཆང་མས་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་འདིའི་སྤྱི་
ལུས་པ་ཡིན་ན། མཁས་པའི་བྱ་མཆོག་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་རྩེས་སུ་རང་ཅག་ཁ་བ་རི་
པ་ནམས་ལ་བྱ་མ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུར་མི་འགྱུར་གང་། འདི་ནི་ལྷག་བསམ་གྱི་གདུང་སེམས་དྲག་
པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་རང་རིགས་ཀྱི་དཔྱད་ལྡན་མཁས་པ་ཀུན་ལ་འབོད་སྤྱེལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཐལ་
བ་ལས། ཆོངས་ཆན་བདག་རང་གི་ཤེས་འཁོས་ལ་དཔགས་ན་ཁ་པོ་དེ་ལྟར་སྒྲིག་པའི་བབ་ཐོབ་
དང་གདེང་ཆོད་ཏིལ་ཤུན་ཅམ་ཡང་མེད་ཐག་ཆོད་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྩེ་ས་པམ་གྱིས་“མཁས་པ་
བཟད་ཅིང་མ་དྲིས་ན། ཉེ་ཡི་བར་དུ་གཏིང་མི་དཔོག་ རང་ལ་དབྱུག་གུས་མ་བསྐྱར་ན། ཉེ་སྤིང་
གཞན་དང་ཁྱད་ཅི་ཡོད། ཁྱེད་གསུངས་པའི་དགོངས་དོན་ཡིད་ལ་བཅངས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གནའ་
ཡིག་བཟད་རྒྱུ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་ཕྱ་མོ་ཞིག་རིམ་བཞིན་འཆོལ་བའི་དོན་དུ་
རང་གི་མ་སྤྱོད་པའི་ཆོར་སྤང་འགའ་ཞིག་ཐོག་མའི་གྲོས་གཞི་ལྟ་བུར་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་
ལམ་དུ་བསྐྱར་རྒྱུ་ཡིན།

དང་པོ། ངས་བསམ་ན་ཐོག་མར་རང་རེས་ད་པན་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་དང་མཆན་འགོད་
རགས་ཅམ་གནང་ཟིན་པའི་གནའ་ཡིག་གི་ཁྲོད་ནས་ནང་དོན་རང་རང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆེད་
ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། འགོ་མཇུག་ཅུང་ཟད་ཆ་ཆང་བ་གང་ཅུང་ཞིག་རང་གི་འདོད་མོས་
ལྟར་བདམས་ཐོག་ དེའི་ནང་དོན་ནམས་གནའ་པོའི་བཟོད་བྱ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་འགྱུར་
བ་མི་འགོ་བའི་ཅ་དོན་འོག་ཟློང་གྱེད་ཀྱི་ཆེག་སྒྱུར་དག་དེང་རབས་ཀྱི་ཡིག་སྐུལ་ལྟར་སྤྱིར་
བཏང་གི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཆོས་གོ་ཐུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་ལ་བཟོད་དོན་མི་པོ་ཆང་བའི་
འབྲུ་འབྲེལ་གང་ལེགས་ཤིག་འབྲི་བའི་བྱ་བ་དོ་མའི་ནང་གཞུག་དགོས་པའི་ཆེ་གནའ་ཡིག་གི་
མིང་ཆེག་གི་གོ་དོན་ལོན་དཀའ་བ་དག་འཕྲད་སྐབས་ཐོག་མར་རང་ལུས་ཀྱི་བསམ་ཞིབ་གང་
ཐུབ་བྱས་ཏེ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཅིས་ཀྱང་གོ་དོན་མ་རྟོགས་ན་ལེ་ཆན་དེ་རང་
གི་མཆན་འབྲེལ་ནང་བལྟས་ནས་འཆོལ་རྒྱུ་ཐུབ་ཆེ་མཆན་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆེག་དེ་བཞིན་
དུ་འགྱུར་ན་བཟོད་དོན་གསལ་རྟོགས་ཐུབ་མིན་དང་སྤྱི་རྩེས་ཀྱི་ཆེག་གྲོགས་ནམས་པན་ཚུན་
འབྲེལ་ཆགས་ཅི་ལྟར་ཡོང་བ་སོགས་ནན་བསྐྱར་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་མིང་ཆེག་ལ་ལ་གོ་དོན་མི་

མཐུན་པའམ་ཡང་ན་མཆན་འགྲེལ་ནང་ཙ་བ་ནས་གསལ་མེད་ན་ཅི་བྱ་གཏོལ་བུལ་གྱི་ཡིད་
 བར་ཆད་པའི་རིགས་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་སྟེ། སྤྱིར་ན་རང་རེ་བོད་ཀྱི་ཡེ་གོ་ནི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡི་
 གོ་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་བར་སྐབས་མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གི་རིང་ལ་ས་སྤུལ་སོ་སོའི་ལུལ་
 སྐད་ལ་འཕེལ་འགྱུར་ཆད་མི་འདྲ་བ་ཅི་རིགས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་ཁར་བོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་ལའང་
 འགྱུར་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆགས་མོད། འོན་ཀྱང་ཙ་བའི་སྐད་ཡིག་གི་འབྱུང་གཞི་གཅིག་ཡིན་
 པར་བརྟེན་ཡི་གེའི་སྒྲིག་ནས་དང་། བརྟེན་སྤྱིར་ཚུལ་སོགས་ལ་ཁུངས་དང་རིགས་འདྲེད་བྱ་
 ལུལ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ལྷག་པར་བསྟན་པ་བྱི་དར་གྱི་རྩིས་སུ་དུས་རབས་
 རིམ་པར་བྱུང་བའི་བརྟེན་དག་གི་བསྟན་བཅོས་དང་། ཆོག་མཛོད་སོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་
 ནང་བརྟེན་ཆེད་གི་མིང་ཆོག་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་ལུལ་འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་གཙོ་
 བོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་ཚོལ་ལ་བརྟེན་དགོས། འདིར་རང་རེས་གོ་དགའ་བའི་གནའ་ཡིག་གི་
 མིང་ཆོག་དུ་མ་ཞིག་སྤྱར་བས་དང་ཉེ་རབས་ཀྱི་བརྟེན་དག་བསྟན་བཅོས་ནང་ནས་འཆོལ་ཆེད་
 ཐུབ་པའི་དཔེ་མཆོན་རེ་བྱུང་ཅམ་ཞུས་ན། ཐོག་མར་<<བརྟེན་གསར་ཆེད་གི་རྣམ་གཞག་ལི་
 ཤིའི་གྱུར་ཁང་>>ཞེས་པ་ལས་དཔེར་ན། གནའ་ཡིག་ནང་གི་སྒྲིམ་པ་ཞེས་ནི་“སྒྲིམས་པ་ རོམ་
 པའམ་བདག་བསྟོད་དེ་སྒྲིམས་དང་བཅས་པ་མི་བྱའོ”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་གནའ་ཡིག་མོ་
 ཐེག་ཆེ་བ་ལྟ་བུར་“མོ་ཐེག་ཆེ་བ་ཁེངས་པ་སྟེ་ལྟ་བ་མཐོ་བའི་དོན་”ཞེས་གསལ། ཡང་བསྟན་
 པ་ཞེས་པར་བསྟན་པ་ནི་“མགོན་ནམ་གྲོགས་ཉེ་མཛོན་རྟོགས་རྒྱན་དུ་བསྟན་པས་ཡོངས་སུ་
 མ་བཟུང་དང་།”ཞེས་པ་ལྟ་བུ། གནའ་ཡིག་ན་སྒྲིབ་དང་བརྒྱད་པ་ཞེས་པར་“སྒྲིབ་(བརྒྱད་
 པ་)འཐབ་པའམ་སྦྱང་པ་”ཞེས་དང་ཡང་བརྒྱད་བཀག་ཅེས་པར་“བརྒྱད་བཀག་ཁ་སྦྱས་སམ་
 བཀྲོན་པ་”ཞེས་གསལ། རྒྱ་གར་ཞེས་པར་“རྒྱ་གར་སྟོང་སྟོབས་”ཞེས་དང་། ལྷ་ཞེས་པ་ནི་“ལྷ་
 ནི་རུང་ངམ་བཟོད་དམ་ཆོག་”ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་བརྟེན་དག་གི་བསྟན་བཅོས་
 དེ་གཅིག་ཤིང་ནང་དུ་འདྲ་བར་ཆེད་གི་མིང་ཆོག་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱད་ལྷག་ཅམ་⁽¹⁾དུ་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་ཚོད་སྟུབ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་མཆན་འགྲེལ་ནང་གང་འཁོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་ཡང་
 དག་པ་ཞིག་ནི་སྤྱི་བྱས་ནའང་ཡོང་མི་སྤྱི་དཔར་བརྟེན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་
 ནས་དཔྱེ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་གལ་ཏེ་ཅད་ཆེན་པོ་ཡིན། འདིར་དཔེ་མཆོན་རེ་བྱུང་ཅམ་བཛོད་
 ན། p.T.919 པའི་ནང་གསེས་རྩིས་ལན་ 90 པར་“གསྐྱུག་ནོར་མཐོང་ན་འབྲེ་མཐོང་བ་ལྟར་

¹མཆོམས་འདིར་ཅིག་ཆད་ཡོད་པ་འདྲ།



མི་དགའ་བར་བཅིང་ཞེས་པའི་མཆན་འགྲེལ་ལ་གསུག་བཅོག་པ་ཨ་ཁོ་མེད་པ་བཟུང་ལ་
 བཅོག་པ་ནི་མི་གཙང་བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བསྐྱར་འགྲེལ་ཞིག་ཀྱང་བཏོད་འདུག དེ་ལྟར་
 བཅོག་པ་ནི་མི་གཙང་བའི་མི་ཡིན་ཏེ་གོ་བདེ་བར་བཤད་ན་སྐྱག་པའི་དོན་མཐོང་ན་ཞེས་ཟེར་
 དགོས་པས་གནའ་ཡིག་གོ་དོན་དང་ག་ལ་འབྲེལ་བྱས། དོན་ངོ་མ་ནི་གསུག་ཅེས་པ་བར་
 ཉིང་ལྟེ་གསུག་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་<དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་>>ནང་གསུག་སྒྲིག་
 རན་ནམ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལ་བྱིན་པའི་རྒྱ་ཁོར་གྱི་མིང་ལྟེ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་གསུག་ཟེས་པའི། ཉེན་
 གྱིས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་མང་། །ཞེས་པའི་ལུང་བྲངས་འདུག་པ་ལྟར་སྒྲིག་རན་གྱི་རྒྱ་ཁོར་
 མཐོང་ན་གདུག་འདྲེ་ཐུག་པ་ལྟ་བུར་བཅིང་དགོས་པའི་ཞེས་འགྲེལ་ན་གོ་བདེ་ལ་དོན་དང་མཐུན་
 པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་གོང་གསལ་གནའ་ཡིག་དེ་རང་གི་བྲིས་ལན་ ༤༩ པའི་ནང་སྲིད་དང་ཁོར་
 གྱིས་བཤུགས་ཀྱང་ལྟེ་བདག་གི་འཁྲུག་ཕྱོག་གི་ཅེས་པའི་འཁྲུག་ཟེར་བར་མཆན་འགྲེལ་
 བར་འཁྲུག་ཞེས་པ་རང་ལ་གཞན་གྱིས་འཁྲུག་འདྲིན་བྱས་པ་ཞེས་གསལ་ཡང་། བོད་ཀྱི་བར་
 དག་ཆོག་མཛོད་སོགས་ཀྱི་ནང་གཞན་གྱི་འཁྲུག་འདྲིན་ལ་གོ་བདེ་དཔེ་གཞི་ཁོ་བོས་མ་མཇལ་
 ཞིང་དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་སུ་ནི་འཁྲུག་ཆགས་ཞེན་ཆེ་བའི་བར་ཉིང་ལྟེ་བྱིས་ལ་འཁྲུག་
 པ། ཟས་ལ་འཁྲུག་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞེས་འཁྲུག་པ་ལྟར་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་སྲིད་ཐབས་
 དང་རྒྱ་ཁོར་གྱིས་བརྒྱུས་ནའང་བྱང་ལྟེ་རང་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པར་གྱིས་གིག་ཅེས་བྲིས་ཆེ་
 དོན་དང་འཕྱོར་བ་ལྟ་བུར་མཐོང་། དེ་བཞིན་ཡང་ཏུན་ཏོང་གི་གནའ་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་
 དེབ་དང་པོ་དེའི་ནང་བཅན་པོ་རིམ་བྱོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞེས་པའི་ལུང་གསུམ་པར་བྱིང་བོ་མེད་འི་
 སྐོར་བཤད་སྐབས་ཀྱི་འཛངས་པ་བྲང་མཁྱེད་བྱེད་པ་དང་། དཔའ་བོ་རྒྱུག་བྱེད་པ་ལ་སྤང་
 ལྟེ་རི་མོ་བསྐྱེད་པ་ཞེས་པ་དེའི་མཆན་འགྲེལ་ནང་རི་མོ་བསྐྱེད་པ་ལ་རིང་མོ་བསྐྱེད་པ་ཞེས་རི་ལ་
 རྒྱུ་ལ་འཁྲུག་པ་ཡིག་ཅིག་བསྐྱེད་ནས་བཞག་འདུག གལ་ཏེ་ཞར་དུ་མོ་ལའང་རྒྱུ་ལ་འཁྲུག་པ་
 ཡིག་ཅིག་བསྐྱེད་ན་མི་བཟང་པོ་དེ་ཆོ་རྒྱུང་ཐག་རིང་མོར་དོར་བའི་(སྐྱུགས་པའི)གོ་དོན་ཅམ་
 ཡོད་ཀྱང་། འདིར་ནི་དེ་ཡང་མིན་པར་དངོས་པོ་རིང་མོ་ཞིག་སྤངས་པའི་དོན་ལས་གོ་རྒྱུ་གཞན་
 ཅི་ཡང་མ་རྟེན། བདག་གི་མོངས་ཆོད་ལྟར་ན་དེ་ནི་གནའ་ཡིག་ཆད་ཁོར་གྱི་གནད་དོན་མ་
 ཡིན་པར་ཆོག་གོགས་ལ་གཞིགས་སྐབས་རི་མོ་བསྐྱེད་པ་བཤད་པ་དེ་རང་ལ་གོ་བའི་དགོས་
 པར་འདུག དཔེར་ན་<དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་>>ནང་རི་མོ་ཞེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་

1. མཆན་འགྲེལ་ཅིག་ཆད་ཡང་པ་འདྲ།

"མཆོད་པར་ལུལ་བའི་དངོས་རྒྱུ་གི་བརྟེན་ཏེ་"ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་བྱེད་པོ་རྒྱུ་"མི་མཛད་ས་
 བ་དང་པོར་ཤོད་མཁན་དང་དཔལ་པོ་ཤ་ཞེན་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་སྤང་པོ་བྱས་ཏེ་སྤར་གྱི་
 བདག་ཁྱེན་མེད་པར་བྱས་པའི་དོན་ཏུ་གོ་དགོས་སྟུང་པ་ལྟ་བུ་བཅས་ནི་ཕན་ཚུན་སོ་སོའི་ལྟ་
 སྤངས་བགོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་ཁོ་ནར་དངས་པ་ལས་མཆན་འགྲེལ་ལ་དགག་པ་རྒྱག་
 པ་ནི་ཚ་བ་ནས་མ་ཡིན་པར་གནའ་ཡིག་ནི་གོ་བ་དཔོག་དཀའ་བ་དང་བོད་ཡིག་གི་མིང་ཆིག་
 ལག་ལ་ལ་གནའ་དེང་བར་གྱི་གོ་དོན་ལ་འགྱུར་བ་ཆེ་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་རང་གཞན་ལ་མ་
 ལྟོས་པར་དེང་རབས་གྱི་མི་སྲུང་མཆན་འགྲེལ་བྱས་ནའང་དེའི་ཁྲོད་དོགས་གཞི་ཡོད་རིགས་
 ལ་ཆང་མས་བསྐྱར་ཞིབ་ནན་ཏན་གྱིས་དབྱད་གཞི་གསར་འདོན་དང་དོགས་སྤོང་བཟོ་སྤྱོད་
 སྤེལ་བ་སོགས་བཟུ་བྱ་ནི་མ་དག་རྒྱན་འབྱམས་གྱི་སྟོན་ཆ་སེལ་བའམ་གནའ་ཡིག་གི་གོ་དོན་
 ཡང་དག་པ་ལོན་ཐབས་ལ་ཕན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟུང་ནས་བྲིས་པ་ཡིན་ནོ།

གསུམ་པ། དོ་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་གནའ་ཡིག་གི་མིང་ཆིག་གོ་དཀའ་བ་འགའ་
 ཞིག་བོད་ཀྱི་བརྟེན་དག་བསྟན་བཅོས་དང་ཆིག་མཛོད་སོགས་ཀྱི་ནང་ནས་མ་རྟོག་པ་དེ་འདྲ་
 བོད་རིགས་སྟོན་ཁྲུལ་མཐའ་མཆམས་སམ་ཡང་ན་ལུང་ཁྲུག་བྱེ་བྲག་པ་ལ་ལའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་
 ཁྲོད་ནས་ཡང་དག་པར་རྟོག་རྒྱུ་འདུག་པའི་དཔེ་མཆོན་ཅུང་བཞོད་ན།

༡། ཏུན་རྟོང་གི་གནའ་ཡིག་p.T.719 པའི་ནང་གསལ་བྲིས་ལན་ ༡༥ ནང་སྟོང་རྩེ་
 འེ་ཞིང་དང་ཆུ་ཁྱེད་ཅེས་པའི་མཆན་འགྲེལ་ཏུ་"དངན་ཆག། དངན་ཅག། ཞེ་སྤང་། འཁོན་
 འཛིན་"ཞེས་གསལ་བ་ཆིག་འགྲོས་དང་བསྟན་ན་ཕྱོགས་མཐུན་ལྟ་བུ་ཡང་དོན་ལ་དེ་ལྟར་མིན་
 ཏེ་བདག་གི་སྟེ་ཡུལ་གཙང་སྟོད་ལྟ་ཅེ་ཁྲུལ་གྱི་ཡུལ་སྐད་ལ་རྒྱ་མཆན་མེད་པར་མི་གཞན་གྱིས་
 ཉེས་རྒྱུང་གཤེ་གཤེའམ་འགྲོག་བཅོམ་སོགས་བརྟན་བཅོས་དབང་ཡོད་ཕྱོག་ན་ང་ལ་དངན་
 ཅན་བྱས་བྱུང་ཞེས་ད་ལྟའང་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར་དེ་ནི་གནའ་ཆིག་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན་
 པར་འགྲོད་ཅིང་། "སྟོང་རྩེ་ཆེ་ཞིང་བརྟན་བཅོས་མེད་"ཅེས་འགྲེལ་ན་འོས་པ་ལས། ཞེ་སྤང་
 ངམ་འཁོན་འཛིན་ལ་ནི་སྟོན་འགྲོའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད་དགོས་པས་བརྟན་བཅོས་དང་ཁྲུང་ངེས་
 ཅན་ཞིག་མཆིས་པ་ལྟ་བུའོ།

༢། ཡང་p.T.707 པའི་བྲེང་ ༡༠ པར་".....མི་སྟོང་སྤང་བྱི་བའ་སྟེ་ཡུལ་བདག་དང་
 འདམ་པོ་བྱེད་མར་དབང་ངོ་"ཞེས་གསལ་བའི་ནང་གི་འདམ་པོ་ཞེས་པ་དེའི་གོ་དོན་ཡང་



གོང་བཞིན་ཡིག་ཐོག་ནས་རྟེན་དཀར་བས་མཆན་འགྲེལ་དུ་“འདམ་པོ་སྒྲོག་ཏུ་ཉེས་སྒྲོན་ཐེར་
འདྲན་བྱེད་མཁན། འཕྲོག་པའི་གཏམ་དཔེར་རྒྱ་མཐོར་འདྲོད་རེད། འདམ་པོ་མི་འདྲོད་རེད་
ཅེས་ཟེར་སྒྲོལ་ཡོད་”ཅེས་གསལ་བའི་ཁྲུངས་ཀྱང་བྱང་ཁྲུལ་འཕྲོག་པའི་ཡུལ་སྐད་ལ་གཏུགས་
འདུག།

༡། དེ་བཞིན་ p.T ༡༠༩༡ པའི་ཐེང་ ༡ པར་“རྒྱ་ཤ་རྒྱ་པའི་བྱ་སྤྱིང་……”ཞེས་པའི་མཆན་
འགྲེལ་ལའང་བྱ་སྤྱིང་དེ་ལ་“བྱ་སྤྱིང་ནི་བྱ་དཔེད་སྤྱིང་མོ་བྱ་བ་སྟེ། མཆོ་སྡོན་པའི་པལ་སྐད་
དུ་བྱ་དཔེད་སྤྱིང་མིང་ལ་བྱ་སྤྱིང་མར་འབོད་< <དེབ་ཐེར་དཀར་པོ>> པར་གཞིའི་ཤོག་ལྟ་ ༡༡
པར་གསལ་ཞེས་འཁོད་པ་དེའང་ཨ་མདོའི་ཡུལ་སྐད་ལ་གཏུགས་པ་ལྟ་བུ།

༢། p.T. ༧༩༠ པའི་ཐེང་ ༦༡ པར་“ཐྱི་ཁྱོད་ནི་བཏོག་ཅིང་བལ་བའི་རིགས་”ཞེས་པའི་
མཆན་འགྲེལ་ལའང་བལ་བ་ནི་བཀོག་པའམ་འདྲོན་པའི་དོན། ད་ལྟ་ཁམས་སྐད་དུའང་སོ་
བཀོག་པ་ལ་སོ་བལ་ཞེས་ཟེར་“ཞེས་གསལ་བ་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་མི་
འདུག་གམ།

༣། ཏུན་ཏྲོང་གི་གནའ་ཡིག་ཐོག་སྤྲིགས་བསྒྲིགས་དེབ་དང་པོ་དེའི་ནང་“བཅན་པོ་རིམ་བྱུང་
གི་ལོ་རྒྱུས་”ལེའུ་བརྒྱད་པར་“བྱ་ནས་ནི་ཁྲུས་འདེབས་པའ།”ཞེས་པའི་མཆན་འགྲེལ་ལའང་
“ཁྲུས་འདེབས་པའ་སྐད་ཆེན་པོ་བཏང་བ་ཨ་མདོའི་ཡུལ་སྐད་”ཅེས་དོན་ལ་རྒྱང་མ་ནས་སྐད་
རིང་བཏང་སྟེ་འབོད་པའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ད་དུང་དེ་དང་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་
ཐོན་རྒྱ་ཡོད་པ་ལ་ཡ་མཆན་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། དེའི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ནི་སྐབས་དེའི་
ཡུལ་སྐད་གཞིར་བཟུང་ནས་བཞེས་པ་དང་། བརྟེན་གྱི་མིང་ཆེག་པལ་མོ་ཆེ་སྒྱིར་ན་བོད་
ཡུལ་དུ་སྐད་ཡིག་འཕེལ་འཁྱར་དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱབས་ཐེང་གིས་རིམ་བཞིན་ཤུལ་མེད་དུ་དེད་
ན་ཡང་ས་མཐའ་ལུང་ཀྲོག་དང་རི་ཁྲག་ཁག་ཅིག་ཏུ་ད་དུང་གནའ་བོའི་ཡུལ་སྐད་ལ་ལ་ལ་
མཐུད་རྒྱན་འདྲིན་བྱས་ཡོད་པའི་ར་འཕྲོད་སྤར་བས་ལྷག་པ་བྱུང་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་རེས་
གནའ་ཆེག་གོ་དཀར་ལ་ཡིག་ལམ་ནས་འཆོལ་རྟེན་མི་ཐུབ་པ་ལ་ལ་ཨ་མདོ་དང་། རྒྱལ་རྩོང་།
བོད་བྱང་ཐང་སོགས་རི་ཁྲག་གི་འཕྲོག་ཁྲུལ་དང་ཡང་ན་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་མོན་ཁྲུལ་
རྩོང་ཁྲག་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་རྟེན་པ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་འདིའང་རོ་
མཆར་ཆེ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པའི་བྱ་ཐབས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མྱོང་གྲུབ་མན་དག་ཅིག་ལགས་

སྟོ།

བཞི་པ། བཤད་ན་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ནི་གནའ་ཡིག་ཁྲོད་ཀྱི་མིང་ཆོག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་
 ཁྲོད་ཀྱིས་གཟིགས་མ་ཐག་དེ་ནི་གོ་དཀའ་བ་གང་ཡང་མིན་པར་ཏུ་ཅང་འདྲིས་ཆེ་ཞིང་གོ་དོན་
 ཡང་སོགས་པ་མེད་པར་བརྗོད་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁྲོད་ཀྱིས་རྟོགས་པའི་གོ་དོན་
 ལྟར་བྱས་ན་གནའ་ཡིག་དྲུག་བྱ་དེའི་འགོ་བར་མཐུག་གསུམ་གྱི་ཆོག་གྲོགས་རྣམས་དང་སྦྱར་
 ཐབས་ཙུང་བ་ནས་མེད་པའམ། ཡང་ན་ཁ་རྒྱ་གོ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་ངེས་ཡིན། དེ་རིགས་
 ཡོངས་རྫོགས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་དཔེ་མཚན་དུ་བརྗོད་ན་
 གསལ་པོར་མཐུན་སྟེ། དཔེར་ན། ༡། ཆོས་ཞེས་པ་འདི་གནའ་ཡིག་གི་ཁྲོད་དུ་ཡང་ཡང་འཕྲད་
 རྒྱུ་ཡོད། དེར་སྐབས་སྦྱར་བཏང་ཡོངས་བྱབ་ཀྱི་ངོས་འདྲིན་ལ་དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མིང་ངམ་
 ཐ་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཁོ་ནར་གོ་བ་ལྟ་བུར་བྱེད་ཀྱང་། དེའི་གོ་དོན་ནམ་འདུག་
 ཡུལ་ནི་སྐབས་དང་ཆོག་གྲོགས་སོགས་ལ་བསྐྱེད་ནས་གོ་བ་ལེན་དགོས་པ་ལས་ལམ་སེང་འདི་
 དང་འདི་ཞེས་ཆོག་ཐག་གཅོད་མི་བྱུང་སྟེ། རྣམ་བཤད་རིགས་པ་ལས་“ཆོས་ནི་ཤེས་བྱ་ལམ་
 དང་ནི། རྒྱ་དཔེ་འདས་དང་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ། བསོད་ནམས་ཆེ་དང་གསུང་རབ་དང་། འབྲུང་
 འཁྱར་ངེས་དང་ཆོས་ལུགས་ལའང་། །”ཞེས་གསལ་བ་དང་ཡང་དག་ཡིག་ནང་“བྱེ་རྩལ་ཡུལ་
 ན་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱི་མིང་ལ་ཆོས་ཟེར་”ཞེས་དང་“མི་རྣམས་ཀྱི་གོ་མས་འདྲིས་དང་
 ཡུལ་སྟོལ་གྱི་མིང་སྟེ་ཡུལ་ཆོས་དང་གྲོང་པའི་ཆོས། མི་ཆོས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་”ཞེས་སོགས་གསལ་
 བ་ལྟར་བྱབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་སྐབས་སོ་སོའི་དོན་དང་ཆོག་གི་གནས་ལུགས་སོགས་ལ་བསམ་
 གཞིགས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་དགོས། གནའ་ཡིག་ཁྲོད་ཀྱི་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་དེར་དྲུས་ཀྱི་ལུགས་སམ།
 སྟོལ། ཚུལ། ཆོས་ཉིད་སོགས་ལ་འདུག་པ་རུང་མང་བ་ལས། ཆོས་ལུགས་རང་ལ་ཐད་ཀར་སྦྱར་
 བ་ནི་ཏུ་ཅང་ཉུང་བ་ལྟ་བུར་མངོན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་སམ་སྦྱེད་པ་སྦྱེད་ཀྱི་དར་
 མའམ་རྣམས་ དེ་མིན་དམ་པའི་ཆོས་ཞེས་གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་མང་ངོ་།

༢། སྤྱི་ཅེས་པ་འདི་འང་དེར་རབས་ལྟར་ན་གཙོ་བོ་ཆབ་སྤྱི་དང་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་
 ཀྱི་སྤྱི་ལྟ་བུར་གོ་བ་མང་ཡང་དོན་ལ་འདུག་ཡུལ་བྱབ་ཆེ་སྟེ་སྦྱར་གྱི་དག་ཡིག་དང་ཆོག་
 མཛོད་ཀྱི་ནང་སྤྱི་པ་སྟེ་འདིག་རྟོན་འཁོར་བ་དང་སྦྱེ་བ་ལའང་འདུག་ཅིང་། ལས་ཆོག་རྗེས་
 མཐུན་པ་སྟེ་སྤྱི་མི་སྤྱི་དང་ཆབ་ཆོག་དྲུས་དང་ཆད་ངེས་ཅན་སྟེན་པ་སྟེ་ངེ་སྤྱི། དེ་སྤྱི་

ལྟ་བུ། མིང་གཞུང་། མིང་དོན། མིང་དབང་། མིང་རྒྱལ་སྐོས་ཀྱི་གོ་སྐོར་ཞིང་དེ་མིན་དཔེ་ཐོག་ལྟ་བུ་གི་རིང་ཐུང་ལ་འཇུག་པ་སྐོས་བཤད་ཡོད། ད་དུང་གནའ་ཡིག་ནང་གི་མང་པོ་ཞིག་ནི་གོང་གསལ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཁྱིམ་མིང་དམ། ཡང་ན་མི་སྒྲིལ་གྱི་མངའ་ཐང་ངམ་དབང་ཐང་། ཐ་ན་རང་སྒྲིལ་གྱི་གཏམ་དོན་ལ་རྒྱ་ལྟ་བུར་གོ་དགོས་པ་སྐོས་ཀྱང་སྤང་བས་བསམ་ཞིབ་རྒྱ་མ་རྒྱུ་བ་བྱེད་དགོས་པ་ལྟ་བུར་སྤང་།

༡། མདོ་ཞེས་པ་འདི་ཡང་འཇུག་ཡུལ་མི་ཉུང་བར་སྤང་སྟེ་དཔེར་ན་<དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེད་ཀྱི་>>ནང་མདོ། ༡ ལུང་པ་འམ་རྒྱ་བོ་སྐོས་ཀྱི་འབྲེས་པའི་མཆོམས་ཀྱི་མིང་སྟེ་ལུང་མདོ་རྒྱ་མདོ། ལམ་མདོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ། ༢ ཚ་དོན་ནམ་གནད་དོན་བསྐྱེད་ནས་བཤད་པའི་བསྐྱེད་བཅས་ཀྱི་མིང་སྟེ་གསོ་རིག་སྤྱན་གྱི་མདོ། བཟག་པ་ཚ་རྒྱུའི་མདོ། སྤྱི་རིག་པའི་མདོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ། མདོ་ཙམ་ནི་སྤྱི་ཞོག་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཏེ་སྤྱི་ཆ་མདོ་ཙམ་བཤད་ལྟ་བུ། ༣ སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ལ་མདོ་རྒྱུད་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་མདོ། ༤ མཐའ་མའི་སྤྱི་སྟོན་སྟེ་ཆོག་བརྒྱ་བཤད་པའི་མདོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ། ༥ མདོ་མེད་ནི་སྤྱི་ཞོག་བསམ་མེད་པ་སྟེ་མི་མདོ་མེད། ཕྱི་མདོ་མེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཞེས་གསལ་ཞིང་གནའ་ཡིག་ནང་བཀོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་གོང་གི་གཉིས་པ་དང་བཞི་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་སྟེ་བསྐྱེད་དོན་དང་སྤྱི་དོན་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་གོ་དོན་ལྟ་བུར་སྤང་ལ། འོན་ཀྱང་དེ་ཡིག་ཐོག་དུ་བཀོད་པའི་མཆོན་དོན་ཞིག་ཀྱང་མདོན་པ་ནི་དཔེར་ན། ལྟ་སའི་དཔོན་ཞང་དབུ་སྤྱང་རྩོམ་ཤར་དོན་ཀྱི་ཡིག་ཐུང་ ༡༠/༡༡ པར་འཇུག་དུམ་གྱི་གཅིགས་ཀྱི་མདོ་རྩོམ་ལ་བྱིས་པའོ་ཞེས་གསལ་བ་དང་། P.T. ༡༣༤༣ ཐུང་ ༥ 'པར་'.....བཏམས་ཤིང་། བསྐྱེད་པའི་མདོ་ཞེས་འཁོད་པ་སྐོས་ལས་གསལ་པོར་མཁྱེན་ཐུབ་པ་བཅས་དེ་དག་ནི་དཔེ་མཆོན་ཙམ་ཡིན་ཅིང་། ད་དུང་གནའ་ཡིག་ནང་གི་གཞུང་དང་ལུགས་ཀྱི་ཚུལ་སྤྱོད་སྟོན་སྟེ་གཞུང་ཞེས་པ་ལ་སྐོས་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་སྟེད་ཅིག་མཆིས་པ་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཡིག་ནང་མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འཇུག་པ་མང་བ་དང་ཁྱད་པར་གནའ་དེང་དབར་སྤྱི་ཡིག་འཕེལ་འཇུག་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བའི་ཕྱིན་པ་དེས་ཀྱང་གནའ་ཡིག་གི་གོ་དོན་དོ་མ་དེ་བཞིན་ལེན་རྒྱུར་འཇུག་གཞི་དང་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེ་སེལ་བའི་ཐབས་མཆོག་ནི་བོད་སྤྱི་བདེ་དག་ཆོག་མཛོད་སྐོས་གང་མང་ལ་འབྲེས་པ་ཆེ་ཙམ་ཡོང་བའི་འབད་བཙོན་དང་འབྲེལ་སྐབས་བསྐྱེད་བསམ་ཞིབ་ནན་ཏན་བྱ་དགོས་པ་དེ་ལགས་སོ། །

ལྷ་པག་གནང་ཡིག་གོ་དོན་ལེན་དཀའ་བའི་གནད་དོན་སེལ་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་བོད་
 གྱི་གཏམ་དཔེར་“མེས་ཆོག་མེར་གཏུགས་”ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།
 དེའི་སྐོར་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཞིག་ཞུས་ན། ཉེ་ཆར་ཁོ་བོས་ཏུན་ཏྲོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་
 གྱི་གནང་ཡིག་གི་ཁྲོད་ནས་ p.T. 1319 པ་སྟེ་<ཕུ་བོས་ཏུ་བོར་བཏམས་ཤིང་བསྟན་པའི་
 མདོ་> >ཞེས་པའི་གནང་བའི་འདིག་རྟེན་ལྷགས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ནང་དོན་ཕུན་ཕུམ་ཆོགས་པ་
 ཇི་བ་དང་ཇིས་ལན་བསྟོམས་དོན་ཆན་བཏུན་ཏུ་དོན་དགྲ་ཡོད་པ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་དོན་ཆན་
 རེ་རེ་བཞིན་མ་དཔེ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བཀོད་པའི་གཤམ་དུ་གོ་བདེ་བའི་ནང་དོན་འབྱུང་འགྲེལ་རེ་
 ཤན་སྐྱར་དུ་བཀོད་པའི་དེབ་ཚུང་ཞིག་ཚོམ་འབྲི་བྱེད་སྐབས་དཀའ་གནད་འདི་འདྲ་ཞིག་ཕྱད་
 བྱང་སྟེ་དོན་ཆན་དུག་ཏུ་རེ་བཏུན་པར་“ཏུན་རེ་ ཡོན་པོར་བྱི་འགྱུར་བར་ནོར་ཆོ་རུང་བ་ཆེ་
 མཆིས། ཕུན་རེ་དེ་ནམ་པ་ལྷ་ཡོད་དེ། གཆིག་ནི་དོན་ཐོན་གྱི་ངོ་འཕྲལ་ཆོལ་བའོ། གཉིས་ནི་
 དོན་ཐོན་གྱི་ཕྱགས་སྟེལ་བའོ། གསུམ་ནི་དོན་ཐོན་གྱི་བཆོམ་མའོ། བཞི་ནི་དོན་ཐོན་གྱི་ཆོང་
 བྱེད་པའོ། ལྷར་ནི་དོན་ཐོན་གྱི་ཁིང་ཚོ་བའོ།”ཞེས་གསལ་བ་སྟར་གཤམ་གྱི་ཕྱགས་ལས་སྟེལ་བ་
 དང་མི་སྟག་རྒྱག་པ། ཆོང་བྱེད་པ། ས་ཁིང་ཚོ་འདེབས་བཅས་གོ་སྟོན་ཡང་དེ་དག་ཆང་མའི་ཐོག་
 མ་ཁོ་ནར་བཀོད་པའི་“ངོ་འཕྲལ་འཆོལ་བ”ཞེས་པ་དེའི་གོ་དོན་ནི་ཡིན་དག་ཡིག་དང་ཆིག་
 མཛོད་སོགས་རྟེན་ཆད་ནང་འཆོལ་ཞིབ་དང་ཕྱོགས་གང་སར་སྟོབ་སྟོན་བཅད་འདི་ཞུས་རུང་
 ཤེས་གསལ་གྱི་ཕྱོགས་ཆ་ཅམ་མ་ཐོབ་པར་བྱ་བརྒྱ་ཐབས་ཟད་ཀྱི་མཚམས་སྟ་ཁྱར་ཁིང་། འོན་
 །ཀྱང་ཞེ་སྟོ་མ་བདེ་བར་གནང་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་གཞན་དག་བསྐྱར་སྟོག་གིས་མིང་ཆིག་དེ་ཉིད་
 འཆོལ་ཞིབ་ནན་ཏན་བཞིས་པ་ཡིན། སྐབས་ལེགས་པ་གཅིག་ལ་<ཏུན་ཏྲོང་ནས་ཐོན་པའི་
 བོད་ཡིག་ཤོག་རིལ་> >ཞེས་པའི་ནང་ p.T.1319 མཆིད་ཡིག་གི་སྒྲ་དཔེ་“ཞང་ལོན་ཆེན་པའི་
 འདུན་ས་ཅོང་ཀ་ཅིས་སྐྱར་དགྲར་ནས་འབྱུག་གི་ལོའི་དབྱིད་སྤྱི་ར་བའི་ངོ་ལ་བཀྱེ་འི་ཕྱག་
 རྒྱ་ཕོག་སྟེ། 5རིག་བྲ་ཤས་གསོལ་བ་བདག་ངན་པས་སྤྲ་སྤྲ་ཆབ་སྤྲིད་ཀྱི་འདབ་དུ་”དཔེན་
 པ་”ཞོ་ཤ་ཕལ་པའི་ངོ་འཕྲལ་གྱི་ཡི་གེ་སྟག་གི་ཟར་ཅེན་གནང་བ་ཅམ་ཞིག་འོག་དཔེ་ཕྱག་
 རྒྱ་འགའ་འཅང་བར་ཅི་གནང་ཞེས་གསོལ་བ་ལས་ཕྱག་རྒྱ་གཆིག་ཅལ་ཆོག་ཆེས་ཞང་ལོན་
 ཆེན་པོ་དང་ཞང་ལོན་ཆེན་པོ་ཡོགས་འཅོས་པའི་མཆིད་ཀྱིས་བཅད་དེ། བཅད་མདོ་དཀར་
 ཅག་དང་གཤུགས་ན་5རིག་བྲ་ཤས་བཅན་པོ་སྐྱ་རུང་སྟེ་འབངས་འབལ་ཅོག་སྟོ་བ་རིངས་པ་

འི་དུས་སྟེ། རྟོན་ཚུགས་མན་ཆད་དཔེན་པ་འི་མེ་ལྷན་ཆེར་བཀྲིས་པ་འི་ཡོན་ཀྲིས་དཔུལ་གྱི་
 ཡི་གེ་རྒྱུ་དུ་དང་སྟག་གི་ཟར་ཆེན་ཚལ་ཏྲོ་ཞེས་ཞང་ལོན་ཆེན་པོ་དང་ཞང་ལོན་ཆེན་པོ་ཡོ་
 གལ་བཅོས་པ་ཆོགས་པ་འི་མཆིད་གྱིས་སྟོན་བཅན་སྒྲུ་འདུས་དཔལ་དང་སྟོན་ལེགས་སྒྲུམ་མེ་
 དཔལ་འདུས་གྱི་སྟག་རྒྱ་འོག་ནས་གཤད་དེ་བཆད་མདོ་དཔེ་སྟག་རྒྱ་འཛང་དུ་ཚལ་དཔ། ཞེས་
 འཁོད་འདུག་པ་འི་མཆན་འགྲེལ་དུ་ "ངོ་འཕྲལ་བྱ་དགའ་" ཞེས་པ་བྲིས་འདུག་ཀྱང་ཡང་
 དེ་བཞིན་གསལ་དེ་རང་གི་ནང་ p.T. 156 པའི་ཡིག་ཐེང་ 48 པར། བདག་གི་བསམས་པ་འི་
 རོན་བསྐྱབ་དགོས་སོ། དེ་ལ་སྟོག་ཐོངས་མ་བྱས་ཏེ་ངོ་འཕྲལ་ལ་སྟག་པ་ནི་བྱ་དགའ་ཆེར་སྦྱིན་
 ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་ན་ངོ་འཕྲལ་དང་བྱ་དགའ་ནི་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མཆོན་
 ཞིང་། ཞོད་གསལ་གནའ་ཡིག་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་འགྲོས་ལ་དཔགས་ན་ངོ་འཕྲལ་ཆོལ་བ་བྱ་བ་
 དེ་ནི་རྒྱལ་ཐབས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བྱ་བར་ལག་ཐེས་བཞག་སྟེ་བདག་རྟེན་འཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ་འི་
 གོ་དོན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་སྟབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདི་ནི་དེ་དང་དེ་འབྲའི་གོ་དགའ་བ་འི་
 གནའ་ཡིག་མིང་ཆོག་ཁག་ཅིག་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་ཀྱི་ཚུང་ཆོར་མན་ངག་ཅིག་ཏུ་བཅི་ཆོག་
 པ་ཡིན་སྟུང་མོ།

མདོར་ན་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐབས་སྟོར་རང་གི་བྲན་ཚུལ་དང་ཚུང་
 ཆོར་སོགས་ཐོག་མའི་འཆར་སྤང་རགས་པ་ཙམ་གྲོས་གཞིའི་ཚུལ་དུ་སྒྲིང་བ་འདིའང་ཉེ་ཆར་
 ཁོས་བོས་ཏུན་ཏོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་ < < སྤུ་བོས་ཏུ་བོར་བཏམས་ཤིང་བསྟན་
 པའི་མདོ་ཞེས་པར་ཐོག་མའི་འབྲུ་འགྲེལ་ཙམ་བཀྲིས་པའི་སྟོར་ > > ཞེས་བྱ་བའི་ཆ་འགྲེལ་
 ཤན་སྒྱར་གྱི་དེ་བུ་ཆུང་ཞིག་བསྐྱེགས་ཤིང་དེའི་གཤམ་དུ་འབྲུ་འགྲེལ་བྱེད་རིང་གོ་དགའ་བའི་
 གནའ་ཡིག་སྟོ་ཆོགས་དངོས་སུ་ཕྱད་པའི་དགའ་ངལ་དང་། དེ་དག་སེལ་ཐབས་ཇི་ལྟར་བཀྲིས་
 པ། ད་དུང་གོ་དོན་གསལ་རྟོགས་མ་སྟབ་པ་འགའ་ཞིག་ནང་དོན་སྤུ་པོ་དང་ཆོག་གོགས་སྒྲ་
 རྩེ་སོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་གང་སྟབ་བྱས་མཐར་འཇུག་ཞིག་གོ་བདེ་བའི་ཆབ་ཆོག་འདི་དང་
 འདི་ཞེས་ཆོད་འགོད་བྱས་པ་སོགས་ལ་ཆང་མས་དབྱད་ཞིབ་སྟོན་སྟོན་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་
 གསལ་བཤད་ཞིབ་ཕྲ་ཞིག་སྟེ་བསྒྱར་དུ་འགོད་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་གནའ་ཡིག་རྩེའི་གོ་
 བ་ལེན་ཐབས་དང་འབྲེལ་ཡོད་གལ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་བཏུས་པ་ཡིན། འབྲུང་འབྲུར་གལ་སྲིད་
 དེ་བུ་ཆུང་དེ་ཉིད་ཚོམ་སྒྲིག་ལམ་དུ་སྟོངས་ཤིང་། དཔེ་སྟན་གྱི་ཆ་རྟེན་སོགས་འདོམས་ན་རིམ་

རྩིས་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་རྟག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ ཚུལ་གཤིས་དང་སྒྱུ་ཚལ་གྱི་རིན་ཐང་རི་ལྟར་ འཇལ་ཐབས་དབྱེ་ཞིབ།

མེར་བྱས་ལྟ་རམས་པ་རོང་པོ་
སློབ་བཟུང་སྟན་གྲགས།

དེ་ཡང་སོག་པོ་མཁས་པ་ཨ་ལག་ཤི་བསྟན་དར་ལྟ་རམས་པས།
ཚུད་ལ་མཁས་ཀྱང་ཚུལ་ཚུལ་མི་ཤེས་ན། །
མཁས་པའི་སྟན་པ་རང་དང་མཉམ་དུ་འཆི། །
ཚུལ་ལ་མཁས་ཀྱང་སྟག་བྱིས་མི་འབྱོར་ན། །
སྟན་མཛད་དཔའ་པོ་ལག་རྩམ་གཉིས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
ཚུལ་པའི་ཡོན་ཏན་ཏ་ཅང་གལ་ཆེད། །འདིར་སྐབས་སུ་བབས་པ་རྩིས་པོ་ཆེའི་<<རྟག་ཏུ་
རྟགས་བཟོད་>>གྱི་ཚུལ་གཤིས་དང་སྒྱུ་ཚལ་གྱི་རིན་ཐང་རི་ལྟར་འཇལ་ཐབས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་
པ་ལ།

གཞན་དག་གི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་འདི་ནི་རྟག་བྱེད་བའི་བརྟུན་རིམ།

སྒྱིར་བཏང་གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་མཆོད་ཐབས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཤར་རྒྱལ་
བ་ཅོང་ཁ་པ་སློབ་བཟུང་གྲགས་པའི་དཔལ་ (ཕྱི་ལོ་༡༧༥༧-༡༧༩༩) ཞེས་ས་གསུམ་ན་སྟན་པར་གྲགས་པ་
ཁོང་ནི། ཡུལ་མདོ་སྐད་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས་ཤིང་། དགྲུང་གངས་བཅུ་དྲུག་སྟེང་དབུས་གཙང་ཆོས་
ཀྱི་ཞིང་སར་ཆེབས་བསྐྱར་གྱིས་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་བསྐྱུངས་

ཉེ། མི་ཡུལ་དུ་དགྲུང་གངས་རེ་གསུམ་ལས་མ་བཞུགས་ནའང་། ཡུལ་གངས་རེའི་ཁྲོད་དུ་རི་
 བོ་དགེ་ལྷགས་པའི་ཤིང་རྟའི་ལམ་སྲོལ་གསར་གཏོད་གནང་སྟེ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་བསྟན་པ་ཞེས་
 རྟོགས་ཀྱན་ཏུ་གྲགས་པས་བྱུང་བའི་། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་མང་པོར་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་
 བཞིན་པ་འདི་ཉིད། ཁོང་གིས་བཅམས་ཆོས་མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཟབ་ཆོས་སྟེགས་བཅའ་པོ་ཉི་བཙེ་
 བརྒྱད་བཞུགས་པ་དག་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་སྟོན་མ་དགོས་ཤིང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་
 བཀའ་ཚུམས་གསུང་འབུམ་པོད་ཁ་པའི་ནང་གསུང་ཐོར་བུའི་སྒྲོར་རྟོགས་བསྟེན་གསུང་གནང་བའི་
 ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྟན་ངག་དང་ཆོག་རྒྱན་གྱིས་ལྷག་པའི་བསྟན་བཙུན་། བསྟོད་ཆེན་
 བཞི་དང་། རྟོགས་བརྗོད་གཉིས། བྱ་དཀའ་བའི་སྟན་ངག་ཁག་དང་། བསྟོད་ཆོགས་ཀྱི་རིགས་
 མིག་གི་བདུད་ཅི་དང་། རྩ་བའི་བརྒྱད་ལེན་དུ་ལྷུང་བ་དག་ལས། ཆོས་རྗེ་གྲགས་པ་བྱང་ཆུབ་
 ལ་བསྟོད་པ། སྟོན་རྒྱ་རབ་རྒྱས་མ་དང་། དབྱངས་ཅན་མའི་བསྟོད་པ་རྒྱ་འདྲིན་དཀར་པོ་མ། རྒྱ་
 དབྱངས་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་ལ་བསྟོད་པ་མར་གད་ལྷ་བ་མ། འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྟོང་པོ་
 སོགས་ཀྱི་མཛུགས་ཏུ། ཡུལ་བྱང་རྟོགས་ཀྱི་སྟན་དངགས་མཁན་ཤར་ཅོང་ཁ་པ་སྟོ་བཟང་གྲགས་
 པས་ཞེས་སོགས་རང་ཚུམས་དུ་མའི་མཛུགས་ཏུ། རང་ཉིད་ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་སྟན་ངག་མཁན་
 ཞིག་ཡིན་པར་ཞལ་བཞེས་གནང་ཡོད་པ་ལས་གཞན། བཀའ་ཚུམས་མང་པོའི་མཛུགས་ཀྱི་སྐུར་
 བྱང་དུ་མང་དུ་ཐོས་པའི་རྒྱལ་ཁབས་པ་དང་། རིགས་པ་སྤྱོད་པ་ཞེས་པ་ཅམ་ལས་དེང་དུས་ཀྱི་
 མཁས་པར་སྟོན་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཆེ་བསྟོད་ཆོད་ལས་བཀལ་བ་བྱེད་པ་ནང་
 བཞིན་ནམ་ཡང་མི་བྱེད་པ་ཡིན།

ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་སྟན་ངག་མཁན་འདིས། བསྟན་བཙུན་འདི་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་
 བཅམས་པ་གསལ་ཁ་མི་སྤང་ཡང་། བཤད་རྒྱན་དུ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་སྟན་ངག་མེ་ལོང་མའི་
 བཤད་པ་གསན་པའི་རྗེས་ཚུམས་རྒྱགས་ལྷ་བུའི་ཚུལ་དུ་བཅམས་པ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར་ན། དགྲུང་
 ལོ་ཉེར་བཞི་པ་རྟོགས་སྟུལ་ (ལྷ་མོ་༡༩༡༠) ལོར། མཁས་གྲུབ་རྗེའི་རྩམ་ཐར་དད་པའི་འཛུགས་ཀྱི་གས་
 ལས། དེ་ནས་སྟོན་ཆོས་ལ་སྤྱོད་མེ་རྩེ་བཙུན་ཆེན་པོ་བོ་དོང་ན་ཆོས་བར་ལ་ཕེབས་པ་གསན་ནས་
 ཞེར་བྱོན། རྒྱ་མ་ལོ་རྩེ་པ་ནམ་མཁའ་བཟང་པོ་ལ་སྟན་ངག་མེ་ལོང་གི་བཤད་པ་གསན་ཞེས་
 དང་། རྟོགས་ལྷན་འཛམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོས། འོལ་ཁ་ལ་སོགས་པར་བོ་དོང་བ་སྐྱ་སྐུར་བ་ནམ་
 མཁའ་བཟང་པོ་ལ་ཀླ་ལ་བ་དང་། ཅན་པ་ལ་སོགས་པ་གསན་ནས་མཁས་པར་མཁུན་གྱང་།

དངོས་སུ་ཞལ་གྱིས་མི་བཞེས་སོ།

དེ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་སྟན་པ་ག་མེ་ལོང་མ་ལ་སོགས་པ་སྟན་པ་ག་གི་གཞུང་ལུགས་
 རྣམས་གསན་ནས་ཐུགས་སྦྱོང་མཛད་པས་ཤིན་ཏུ་མཁས་པར་གྱུར་ནས། དེ་དུས་དབྱངས་
 ཅན་མའི་བསྟོན་པ། བསྐྱེད་བཞིན་ལ་གཡོ་ལྷན་བྱང་བའི་མིག་ཚེས་སོགས་མཛད་པས་རྒྱ་
 གྱི་ཉམས་འཆར་ཞེས་གྲགས་སོ། རྟེན་གྱི་ལོར། སྟན་སྡེ་གྲགས་པ་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་གཤེགས་ནས་
 མི་དཔོན་སླ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཐར་ཞིག་ཚོམ་པར་བྱས་པར་རྟོགས་བརྟུན་པོ་ཞེས་
 པ་བཅུམས་པས། འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྟན་པ་ག་མེད་ཅེས་གྲགས་སོ། བྱིས་དབྱངས་ཅན་མ་
 བསྐྱབས་པས་གསང་ལུང་ཞལ་གཟིགས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། རྟག་པར་རྗེས་སུ་བཟུང་བས་འཆད་
 ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་། བྱང་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཡོ་ག་དང་།
 སླ་མེད་ཚོས་སྦྱོང་ལ་སོགས་པའི་དབྱངས་དང་། མགྱུར་མ། ཚོས་གཞས་ལ་སོགས་པ་སྟན་ཞིང་
 ཤིན་ཏུ་འདེབས་པས་གཞན་ལས་བྱང་པར་དུ་འཕགས་པར་གདའ། དེ་ཡང་ཡོ་ག་ལ་སོགས་
 པའི་དབྱངས་ཆེན་པོ་རྣམས་ནི། བརྗེད་པའི་མཐར་ཐུག་པར་སྤང་། ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་ལ་
 དཔགས་ཏེ་བཤད་རྒྱུ་ལ་ཆ་བཞག་ན། སྟན་པ་ག་གསན་སྐབས་དགུང་གངས་ཉེར་བཞི་ཡིན་
 པས། དགུང་ལོ་ཉེར་བཞི་ཉེར་ལྔ་ཙམ་ལ་བཅུམས་པར་སྤང་ལ། ཡང་། བསྟན་བཅོས་འདི་ཚོམ་
 པའི་ཡུལ་ཚོས་གྲུ་ཆེན་པོ་བདེ་བ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། དགུང་གངས་སོག་ཉིས་པ་ས་འབྲུག་(ཁྱི་
 ལོ་༡༡༥) ལོར། ལེགས་བཤད་གསེར་བླེང་གི་འཕྲོ་མཛད་ཅིང་། མཐུག་བདེ་བ་ཅན་དུ་རྟོགས་
 པར་མཛད་པ་དང་། བར་ཕྱིན་གྱི་རྣམ་བཤད་གྲགས་ཅན་འདི་མཛད་པའི་ཆེ་ན་མངོན་རྟོགས་
 རྒྱུ་གྱི་བཤད་བྱའི་མདོ། ཉི་ཁྱི་དང་། ཁྱི་བརྒྱད་སྟོང་པ། བརྒྱད་སྟོང་པ་གསུམ་གའི་ནང་དུ་
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྟག་ཏུ་བྱའི་རྣམ་ཐར་ཐོན་པ་གཟིགས་ཤིང་། མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་
 གྱིས་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོའི་དོན་ཀྱན་བསྟུས་ན་ཡང་། སྤང་གཞི་དང་། རྗེ་བཙུན་གྱིས་བྱས་པ།
 རྟག་ཏུ་བྱ་དང་། ཚོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུ། ཤེར་ཕྱིན་ཡོངས་གཏད་ཀྱི་ལེའུ་རྣམས་མ་བསྟུས་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ནོ་སོར་ཡོད་ཅིང་། རྟག་ཏུ་བྱ་དང་། ཚོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུ་མ་བསྟུས་པའི་རྒྱ་
 མཚན་ནི། དེ་གཉིས་སློབ་མ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་རྣམ་ཐར་བསྟན་པ་ཡིན་པས་
 དེ་ཡང་མ་འོངས་པ་རྣམས་ལ་དེ་ལྟར་སློབ་པའི་ཆེད་དུ་སྟོན་བྱང་བ་བསྟན་པ་ཡིན་པས་གོ་སླ་
 བ་ལ་དགོངས་ནས་མ་བསྟུས་ན་འང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། དེ་སྟོན་པའི་དགེ་

བའི་བཤེས་གཉེན། དེ་ཚུལ་བཞིན་འཆོལ་བའི་སྒོ་བ་མས་ལུས་དང་སྒོག་ལ་མི་ལྟ་བུར་དཀའ་
བ་སྟོང་དགོས་པ། དཔེར་ན། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཉག་ཏུ་རྩས་འཕགས་པ་ཆོས་འཕགས་
འཆོལ་བ་བཞིན་ནོ། ཞིས་རྗེས་འཕྲུག་གཏུལ་བྱས་ཤེས་པའི་ཆེད་དང་། སར་ཕྱིན་ཐེག་པ་དང་།
རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ཡོན་
ཏན་དང་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་བར་གཟིགས་པར་མ་ཟད། དེའི་དཔེ་མཆོན་དུ་ཉག་ཏུ་རྩས་
འཕགས་པ་ཆོས་འཕགས་བསྟེན་པ་ལྟ་བུ་བསྟེན་དགོས་པའི་དགོངས་བཞེད་ཏ་ཅང་གསལ་ཏེ།
ཁོང་གི་བཀའ་ཚོམ་ཐོག་མཐའ་བར་གྱི་སྟོན་ལམ་ལས།

ཉག་ཏུ་རྩ་ཡིས་ཆོས་འཕགས་བསྟེན་པ་ལྟར། །
ལུས་སྒོག་ལོངས་སྟོང་ཀྱན་གྱིས་གཡོ་མེད་པར། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ལེགས་པར་མཉེས་བྱས་ནས། །
མི་མཉེས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་ཤོག །
ཟབ་ཞི་སྒྲོས་དང་བྲལ་བའི་ཤར་ཕྱིན་དོན། །
ལོག་རྟོག་དྲི་མའི་ཚུ་ཡིས་མ་བསྐྱད་པར། །
རི་ལྟར་ཉག་ཏུ་རྩ་ལ་བསྟེན་པ་ལྟར། །

དེ་ལྟར་བདག་ལ་ཉག་ཏུ་འདོམས་པར་ཤོག ཁྱེས་དང་། ཅོ་ཅ་བཀའ་བརྩུ་བ་
ཡོན་ཏན་རྒྱལ་མཆོན་ལ་གདམས་པའི་ཡི་གེ་ལས། དམ་པ་རྣམས་ལས་ལེགས་བཤད་གཏམ། །
རི་སྒྲིབ་མ་ཐོས་དེ་སྤེད་དུ། དཀའ་བ་སྟོང་པ་མི་གཏོང་བ། དེས་ནི་དེ་ལ་དོན་ཆེན་བྱེད། །ལོ་
བདུན་འདས་ནས་ཆོས་འཕགས་ཀྱིས། བཅའ་ཞིག་ཆོས་སྟོན་འཕྱར་ཞིག་གྱ། ལྷམ་ནས་དུས་
འདས་ཉག་ཏུ་བྱ། ཆོས་ཐོས་ལྱར་ཆེ་ཉིང་འདིན་གྱི། སྒོ་མཐའ་ཡས་པ་ཐོབ་པ་ཡང་། ཁ་
འོངས་སྒྲེ་པོ་ལ་བསྟེན་ཕྱིར། རྒྱལ་བ་མཁུན་ཅིང་གཟིགས་པ་དེས། གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱང་
བསམ་པར་རིགས། ཞིས་གདམས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཤེས་ལ། དེ་ལྟར་དགོངས་ནས་བདེ་བ་ཅན་
དུ་སྟན་ངག་གི་བསྟེན་བཅོས་ཆེན་པོ་འདི་བརྩམས་པ་ཡང་ཡིན་སྤྲོད། དབྱངས་ཅན་མའི་
བསྟོད་ཚོམ་དང་། ལྷན་ཚོམ་འདི་དག་གིས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ། དགྲུང་གྲངས་སོ་གསུམ་པ་ས་བྱེ་ ༣
ལྷ་ལྟར་ལོར། རྣམ་ཐར་དད་པའི་འཕྲུག་རྒྱུ་ལས། ལྷག་པར་ཡང་དེའི་ཆེ་ལྷ་མ་འདི་ཉིད་
ངག་གི་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མས་རྗེས་སུ་བབྱུང་བར་གྲགས་ཤིང་། དེའི་རྗེས་གནང་ཁྱེད་བཀའ་

བྱམ་དུ་མང་བ་ཞིག་འོང་ཞེས་གྲགས་སོ་ཞེས་དང་། དགྲུང་ལོ་སོ་བཞི་པ་ལྷགས་རྟ་མི་ལྟ་(༡༠)
 ལོར། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དེའི་དུས་མེ་འདིའི་ཞབས་འབྲིང་ལ་ཡོད་པའི་སྤ་ཕྱི་དཔོན་ཆེན་པ་
 བསོད་ནམས་གྲགས་དང་། མདོ་སྤྱད་པ་དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་གྲགས། ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་སླ་
 མ་དབུ་མ་པ་བཙོན་འགྲུས་སེཁྱེ་བ་དེ་མཚོག་སྟེང་ཞེས་པའི་དཔེན་གནས་ཤིག་ན་བཞུགས་པའི་
 རྩུང་དུ་མཇུག་པ་ལ་བྱོན། ཆོས་འབྲེལ་ཞུས། གསུང་སྟེང་བྱང་བས། ཁོང་བ་ན་རེ། དེད་ཁྱེད་
 གྱི་སྟོབ་དཔོན་དེ་ལ་དབྱངས་ཅན་མའི་མེས་གནང་ཞིག་ཞུ་དགོས་གསུངས། དེ་ནས་ཁོང་བ་
 དང་མེ་འདི་བ་ཞུས་འཛོམས་མཛད་དེ། མེ་འདི་ལ་དབྱངས་ཅན་མའི་མེས་གནང་ཞུས། སླ་མ་
 དབུ་མ་པ་ཁོང་རང་ལ་མདོ་ཁམས་ན་ལྷགས་མ་སྟོང་བའི་དུས་ཉིད་ནས་མེ་བཙོན་འཇུག་པའི་
 དབྱངས་ཀྱི་སྟུང་དང་གསུང་གི་སྟངས་བ་ནར་མར་འོང་ཚུལ་དང་། དེ་ལ་སྤ་ཕྱི་བརྟགས་པ་བྱས་
 ཚུལ་ལ་སོགས་པ་ཞིབ་པར་ཞུས་ནས་ད་དུང་དེད་འདི་ལ་གཏིང་ནས་ངེས་པ་རྟེན་པ་མེད་པས་
 བརྟག་དབྱུང་ཡང་དག་ཅིག་ལྷགས་ལ་འདོགས་པར་བྱ།

ད་ལན་ཡང་ཐེ་བཅུག་གི་སྒྲིའི་སྒྲུང་བ་དེའི་གསུང་ནས། རང་རེ་ལ་དབྱངས་ཅན་མའི་
 རྗེས་གནང་ཞུ་བ་ལ་རྒྱགས་གསུངས་ནས་འོངས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡི་གེ་བཞི་
 རྫོ་ཤོས་ཀྱི་བང་མཛོད་སྤྲུགས་དང་མཆོན་ཉིད་ལའི་ནོར་བུས་གཏམས་པའི་སྟོན་དག་མཁན་
 ཚ་ཁོང་ག་དབང་གྲགས་པའི་ཞེས་མཛུགས་བྱང་ཏུ་གསུངས་པ་ལ་དཔགས་ན། ཚ་ཁོ་བ་ནི་ཕྱི་
 ལོ་ ༡༧༡༠ ལོར། མདོ་སྨད་ཏུ་ཕེབས་འདུག་པ་དང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས། སྤྱིར་སྟོན་པོ་མགར་གྱི་
 གཏུང་རྒྱུད་ལས་འཁྲུངས་པ་དཔལ་ལྷན་ས་སྤྱིའི་བཞིན་ཆེན་པོ་ཀྱུ་ལྷ་ར་མ་ཉི་ལྟེ་རྗེ་བཅུན་རེད་
 མདའ་བ་གཞོན་ཏུ་སྟོ་ཤོས་ཀྱི་མདུན་ནས་ཀྱང་ཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ལ་སྦྱངས་ཤིང་། ཁོང་
 གི་ཐུགས་འདུན་ལ་དང་པོར་ལོ་རྒྱ་བཤོད་སྟོན་རྗེ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་རྒྱན་འཛིན་པ་ཆེན་མོ་ལོ་
 ཆེན་བྱང་རྒྱལ་ཆེ་མོ་ལས་སྟོན་དག་མེ་ལོང་མ་སྦྱངས་པར་དགོངས་ཀྱང་། དེ་བ་དགྲུང་ལོ་མཐོ་
 དྲགས་པས་ཉུང་ཏུ་ཅམ་ལས་སྦྱངས་མ་ཐུབ་པས་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟོབ་མ་སྐྱད་གཉིས་སྟུ་བའི་དབང་
 པོ་ནམ་མཁའ་བབ་པོ་ལས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ལོར། སྟོན་དག་མེ་ལོང་མ་གསན་བཞིས་མཛད་པ་
 སྟོགས་ཀྱང་བརྒྱགས་ན། རྟོགས་བཛོད་འདི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ནས་ ༡༩༡༠ བར་གྱི་ལོ་གང་རུང་ཞིག་
 ཏུ་བརྩམས་པ་ཐག་བཅད་ཆོག་ དེ་ལས་ཀྱང་དགྲུང་གངས་ཉེར་ལྷ་ཡས་མས་སམ། སུམ་རུ་སོ་
 གཉིས་གཡས་གཡོན་ཞིག་ལ་མཛད་པར་རྗེས་སུ་དཔོག་ཏུ་སོ། །དེ་ལྟར་ན། རྟོགས་འཕགས་

པ་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྟན་བཅོས་འདི་དགྲང་ལོ་ཉི་ཤུ་པར་བཅམས་པ་དང་སྟན་ངག་མེ་ཡོང་མ་ཆ་
 ཆང་སྐྱངས་ནས་ཚོམ་ཆལ་ཚྲོགས་པའི་རྟགས་སུ་ཆེད་དུ་མཛད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ནི་ལོ་
 ཆོགས་འགལ་བ་དང་། རྟག་པར་དྲུང་ལོ་ཉི་ཤུ་པར་བཅམས་ཟེར་བ་ལ་ཁྱུངས་ཡོད་མེད་
 བཅལ་དགོས་སོ། །《སྐུན་སྡུག་གསལ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྟགས་བཛྲོད་》ནི། དགྲང་གྲངས་སོག་ཅིག་
 པ་མེ་ཡོས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༧༧) ལོར་བཅམས་པར་གསལ་བས། ཡོངས་གྲགས་སུ་རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་
 གི་རྟགས་བཛྲོད་གཉིས་བཅམས་པའི་གོ་རིམ་ཡང་དབྱད་དགོས་སོ། །

རྟག་དུའི་རྟགས་བཛྲོད་ཚོམ་སྐྱལ་བྱེད་མཁན་ནི། མཐུག་བྱང་དུ། དལ་འབྱོར་གྱི་
 རྟན་པོ་བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་བུའི་ཡོན་ཏན་དུ་མས་བཛྲོད་ཅིང་། ལུང་དང་རིགས་པ་བསྟན་པ་
 རྒྱ་མཚོའི་དཔལ་ལས་འཁྱུངས་པ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མས་བསྐྱལ་ནས་ཞེས་
 གསལ་ལ། རྟགས་བཛྲོད་བཅམས་བྱུང་ནས་བསྐྱར་བའི་ཆབ་ཤོག་ཅིག་སྤང་ན་ཡང་དུས་ཆོད་
 གསལ་ཁ་མི་སྤང་ལ། ཆབ་ཤོག་དེའི་མཐུག་ཏུ་.....ཞེས་འཕྲིན་ཡིག་སྐྱེས་ཀྱི་བཅད་མཚོན་པར་
 རྟག་ཏུ་དུའི་རྟགས་པ་བཛྲོད་པ་དང་། དེད་རང་གི་གོན་འཕྲོའི་རིང་འགག་ཅིག་ལ་ཐེའུ་ཅེ་
 འདི་འབྱར་བ་འབྱལ་ཞེས་གསལ་ལ། ད་དུང་དེའི་ནང་དུ། འདི་དག་རྒྱས་པར་ཚུལ་ཁྲིམས་
 ལེའུའི་རྣམ་བཤད་དང་། ལམ་གྱི་རིམ་པར་བཤད་ཟིན་པས་འདིར་མ་སྒྲོས་སོ་ཞེས་འབྱུང་བ་ལ་
 དཔགས་ན། བསྟན་བཅོས་སྡུ་མ་དགྲང་ལོ་ཞེ་བདུན་པ་ཆུ་ལྷག་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༠༩) ལོ་དང་། ཕྱི་མ་ལམ་
 རིམ་ཆེན་མོ་ནི་དགྲང་ལོ་ཞེ་དྲུག་པ་ཆུ་རྟ་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༠༩) ལོར་བཅམས་པས་རྟག་དུའི་རྟགས་བཛྲོད་
 དེའི་སྡུ་ཕྱི་འདི་ཅམ་ཞིག་ལ་བཅམས་པ་ཡིན་ནམ་སྟམ་ན་ཡང་། སྐྱལ་བ་པོར་བྱིས་སུ་བསྐྱར་
 བ་ཡང་སྲིད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁ་ཆོན་གཅོད་དཀའ་ལ། ཡང་། ཚོམ་སྐྱལ་གྱི་ཆེ་ལུང་དང་
 རིགས་པ་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོའི་དཔལ་ལས་འཁྱུངས་ཞེས་གསལ་བ་དང་། ཆབ་ཤོག་གི་འགོར།
 ཟབ་མོ་དོ་རྩེ་ཐེག་པ་དང་། རྒྱ་ཆེ་བ་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་ཐེག་པ་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ལྷགས་ལ་སློ་
 གོས་ཀྱི་སྤང་བ་རྒྱས་ནས་དེ་དག་གི་དོན་ལ་སྐྱབ་པ་སྤྱིང་པོར་མཛད་པ་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་
 བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མ་སྐྱུ་ཁམས་བཟང་ཞིང་ཞེས་བཀོད་པར་གཞིགས་ན། སྐྱལ་བ་པོ་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མ་
 ཁོང་སྐྱལ་བ་ཁྱེས་པའི་ཆེ་མོས་པ་འཆོལ་བའི་སྐབས་དང་། ཕྱིས་རྟགས་བཛྲོད་བསྐྱར་བའི་ཆེ།
 མདོ་སྡུག་ཡོངས་ཚྲོགས་ལ་སྐྱབ་པ་སྤྱིང་པོར་མཛད་དེ་བྱ་བལ་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཤིག་
 གྱུང་ཞེ་ཡིན་སྟམ་པ་དབང་མེད་དུ་སློལ་འཆར་ཏེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆབ་ཤོག་ནང་བྱང་ཆུབ་



མ་མཐོང་གི་བཤེད་པ། རྒྱུ་ལྡན་པོ་ཆེའི་བྱིས་ལན་གྱི་བབ་ལ་བཞུགས་ན་ཡང་ཡིད་ལ་འཆར་རྒྱ་ཞིག་
འདུག་ལོ།

༡ རྟོགས་བརྒྱུད་འདིའི་ཚུམ་བུ་ལས།

རྟོགས་བརྒྱུད་འདིའི་བརྒྱུད་དོན་གྱི་ཚུམ་བུ་ལས་ཨ་མ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བོད་དུ་འགྱུར་
པའི་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོའི་གསུང་བཞུགས་པ། ཉི་མེ་དང་། སྤྱི་བརྒྱུད་སྟོང་པ་དང་། བརྒྱུད་སྟོང་
པ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་རྟག་ཏུ་བྱུང་བའི་རྣམ་ཐར་ཐོན་འདུག་ཀྱང་། ལྷ་སའི་བཀའ་འགྱུར་དཀར་ཆག་
ལས། ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ལྷ་འོ་གནས་ནས་སྐྱུན་བྱངས་པའི་ཆོ། བྱམས་ཞུས། ཆོས་འཕགས། རྟག་
ཏུ། ཡོངས་གཏད་དེ་ལེའུ་བཞི་ལྷན་མ་བསྐྱར་བས་མ་ཆང་བ། ཕྱིས་ཉི་མེ་དང་། བརྒྱུད་སྟོང་
པའི་ནང་ནས་ཁ་བསྐྱངས་པའི་ལྷགས་ཀྱང་ཡོད་དོ། ཞེས་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ལྷ་ལྷ་ལ་ནས་
གདན་བྱངས་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མ་བསྐྱར་ཞིང་། ཞེས་ཉི་མེ་སོགས་ནས་ཁ་བསྐྱངས་
པའི་གསུང་རྒྱུ་ཤིག་སྟེང་ཡང་། གང་ལྟར་ད་ལྟ་བོད་འགྱུར་ཉི་མེ་ཡི་ནང་དུ་ལེའུ་དོན་བཞི་པ་
རྟག་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ལེའུ་དང་། སོ་གཅིག་པ་ཆོས་ཀྱི་འཕགས་པའི་ལེའུ་གཉིས། སྤྱི་བརྒྱུད་
སྟོང་པའི་ནང་དུ་གྲ་ལ་པ་རྟག་ཏུ་བྱུང་དང་། གྲ་བྱག་པ་ཆོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུ་གཉིས་དང་། བརྒྱུད་
སྟོང་པའི་ནང་ལེའུ་སྐུ་ཐུ་པ་རྟག་ཏུ་བྱུང་དང་། སོ་གཅིག་པ་ཆོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུ་བཅས་སུ།
རྟག་བྱུང་བའི་རྣམ་ཐར་ཆ་ཆང་རེ་བཀོད་འདུག དེར་མ་ཟད། མདོ་སྟེང་པའི་ནང་དུ་ཡང་རྟག་ཏུ་
བྱུང་བའི་སྐོར་བསྐྱར་ཡོད་པས། འགའ་ཞིག་གིས། ཉི་མེ་དང་། སྤྱི་བརྒྱུད་སྟོང་པ་དང་། བརྒྱུད་སྟོང་
པ་གསུམ་ཁོ་ནར་འདྲོད་པ་ཡང་བྱུང་བའི་ཆུང་ངམ་སྟེ།

འགྱུར་བྱང་དངོས་མ་བཀོད་ཀྱང་། ལོ་རྒྱུ་བ་ལེ་ཤེས་སྤེལ་སོགས་པའི་དུས་སུ་བསྐྱར་བ་
བཞུགས་སོ། ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་ཞིང་། སྤྱི་བརྒྱུད་སྟོང་པ་ལ་ཡང་དེ་དང་གཅིག་མཆུངས་བཀོད་
འདུག་ཀྱང་། ལྷ་ས་མཁན་ལོ་རྒྱུ་བའི་མཆན་མ་རྟེན།

བརྒྱུད་སྟོང་པ་ནི། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ཤུལ་མེ་ན་དང་། ལྷོ་ན་མི་རྟེན་དང་། ལོ་རྒྱུ་བ་བན་
དེ་རྣམ་ཏུ་ཕྱི་ལ་སོགས་ཀྱིས་ཐོག་མར་བསྐྱར་བྱེད་ཅིང་། ཕྱིས་སུ་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་
(༩༥༤-༡༠༥༥) འགྱུར་བཅོས་ལན་གཉིས་དང་། འཕྲོམ་སྟོན་པ་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་(༡༠༠༩-༡༠༦༩)
ཀྱིས་ལན་བཞི། ལོ་ཆེན་སྟོན་ལྷན་ཤེས་རབ་(༡༠༥༩-༡༡༠༩) ཀྱིས་འགྱུར་བཅོས་ལན་གཅིག་བཅས་
གནང་བར་སྤེལ་དགོད་པར་མའི་འགྱུར་བྱང་དུ་གསལ། གང་ལྟར་དུས་རབས་བརྒྱུད་པ་ཅམ་

ནས་ཉག་ཏུ་བྱེད་ཅིང་མཐར་འདི་བོད་ཡིག་ཏུ་མཛུགས་བྱུང་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་ལྔ་བ་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་འཇུག་བཅོས་གནང་བའི་དབང་གིས་མདོ་དེ་གསུམ་དུ་བཀོད་པའི་ཉག་ཏུ་བྱེད་དང་།
 ཆོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུར་ཆ་བའི་བཅོད་དོན་མད་མང་ཉུང་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། འཇུག་ཆོག་ལ་
 ཅུང་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ། དཔེར་ན། ཉི་མའི་ནང་། རབ་འབྱོར། ཉག་པར་རབ་ཏུ་བྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་
 སེམས་དཔལ་ཆེན་པོས། སྤྱོད་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འཆོལ་བ་ན་ལྷས་ལ་མི་པངས་པ་
 དང་། སྟོག་ལ་མི་ལྟ་བ་དང་། རྟེན་པ་དང་བཀྱར་བསྟེ་དང་། གྲགས་པ་ལ་མི་གནས་པས་བཅའ་
 ཏེ། ཞེས་དང་། ཁྱི་བརྒྱད་སྟོང་པའི་ནང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཆེན་པོ་ཞེས་དཔལ་ཆེན་པོ། ཉག་
 ཏུ་བྱེད་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འདི་ཡོངས་སུ་འཆོལ་བ་ན། ལྷས་ལ་ཆེས་ཆེར་མི་
 འདྲིན། སྟོག་ལ་མི་ལྟ། རྟེན་པ་དང་། བཀྱར་བསྟེ་དང་། ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དག་ལ་མི་གནས་
 པས་ཡོངས་སུ་བཅའ་བ་དང་། ཡོངས་སུ་བཅའ་ཏེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་འཇུག་ཁྱད་ཡོད་པར་སྤྱང་།
 དེ་ལྟར་ན། སྟོགས་འཕགས་པ་སྦྱབས་ཀྱིས་རྟོགས་བཅོད་འདིའི་བཅོད་བྱེད་ཉེན་ཁུངས་ནི།
 ཤེར་བྱིན་གྱི་གཞུང་རྒྱས་འབྲིང་བསྟུས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་《འཕགས་པ་བརྒྱད་སྟོང་པ་》ཞེས་
 བྱ་བ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ་ཞེས་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྦྱ་སྦྱར་ནས་བཤད་འདུག་པ་ཡང་དཔྱད་པ་དཔྱིས་བྱིན་པ་
 མ་བྱས་པའི་རྟོགས་སུ་ཤེས་དགོས་སོ། །

དེས་ན་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་སྟོན་པའི་མེ་ལོང་མ་མ་གསན་གོང་དུ་པར་བྱིན་གྱི་གསན་
 བསམ་མཐར་བྱིན་ཏེ་གྲ་སྒྲོར་གནང་བྱུང་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཆེན་ཏུ་བྱེད་ཤེས་
 རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་བཅའ་བའི་ཆེད་དུ་དཀའ་བ་སྤྱད་ཏེ་འཕགས་པ་ཆོས་འཕགས་ཆུལ་
 བཞིན་དུ་བསྟེན་ཆུལ་ལ་ཐུགས་སྤྲོད་ཐུགས་བྱུང་ཞིང་། ཕྱི་རབས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་
 གོ་བའི་ཆེད་དུ། སྟོན་པའི་གསན་རྗེས་དེའི་དོན་རྟོགས་བཅོད་ཚོམ་རིག་གི་ངོ་བོར་བརྩམས་
 པའམ། ཡང་ན། ལེགས་བཤད་གསེར་སྤེང་ཚོམ་སྒྲུབས་ཤེར་བྱིན་གྱི་མདོ་རྣམས་དང་དེའི་
 དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་དག་ལ་གཟིགས་རྟོག་མཛད་དེ། དཔེར་ན། མཆུག་ཡོངས་
 གཏད་ཀྱི་ལེའུར། ཀྱན་དགའ་པོ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འདི་འདྲིག་རྟོག་ན་རི་སྤྱིད་
 དུ་ཡོད་པ་དེ་སྤྱིད་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བཞུགས་པར་རིག་པར་བྱའོ། ཀྱན་དགའ་པོ་དེ་
 སྤྱིད་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ཆོས་སྟོན་པར་རིག་པར་བྱའོ། ཞེས་ཀྱུལ་བ་ཀྱན་གྱི་བཀོད་པ་
 གཅིག་ཤུའི་ལམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འདི་རྒྱལ་བས་ཆོས་རི་སྤྱིད་ཅིག་བཀའ་བསྟུལ་



བ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་རབ་དང་། སྤུལ་དང་། བྱ་ཞོམ་པར་གཟིགས་ཏེ་ཆོས་འདི་དང་འདི་
སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་ཏེ། དོན་དུ་གཉེར་དགོས་པ་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔལ་ཉག་ཏུ་བྱའི་ནམ་པར་ཐར་པ་བཞིན་བསྐྱབ་དགོས་སོ། ། ཞེས་གསུལ་བྱ་ནམས་ལ་
འདོམས་པའི་དོན་དུ། དེའི་དོན་སྟོན་ཆིག་གི་ལམ་དུ་བྱངས་པའི་རྟོགས་བརྟུན་འདི་བཅམས་
པ་ཡིན་ཞེས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ནམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་སྟོན་དག་གསན་སྦྱོང་གནང་སྐབས་རྟོགས་བརྟུན་
དཔག་བསམ་འཁྲིམ་ཤིང་སོགས་ལ་བྱུར་གཟིགས་གནང་སྦྱང་སྤྲོད་ལ། སྟོན་དག་གི་བསྟོན་བཅོས་
དེར་ཆོས་རྒྱལ་དགེ་བའི་དབང་པོས་མནལ་ལམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཞལ་གཟིགས་
ནས་ཚུམས་ཤིག་ཅེས་བཀའ་བསྐྱུལ་བ་དང་དུ་བཞེས་ཏེ། ལེའུ་བརྒྱ་དང་ཙུ་བདུན་མཛད་
ལ། བཀའ་ཤིས་གྲངས་ངེས་ཀྱི་ཕྱིར་ལེའུ་གཅིག་སྐུ་སྐྱེ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཚུམས་ཤིག་གསུངས་
པ་ལྟར་བཅམས་པ་དང་། སྟོབ་དཔོན་དཔལ་པོས་མཛད་པའི་སྐྱེས་རབས། ཤོ་ལོ་ཀ་སྐུ་སྟོང་
བྱེད་དང་བཞི་སྟེ་བམ་པོ་བརྒྱ་གཉིས་མ་ལོངས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་བེདྲཀར་སྟོན་དང་། ལྷ་
ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བརྟེ་མཆོག་ལྷ་མཁས་བསྐྱུར་ཅིང་ལྷས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པ། དེ་དག་ཏུ་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔལ་ཉག་ཏུ་བྱའི་རྟོགས་བརྟུན་མེད་པ་གཟིགས་པས་ཀྱང་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་བཅམས་པའང་
ཡིན་སྤྲོད་ཏེ། ཉག་དུའི་རྟོགས་བརྟུན་འདིའི་མཛུགས་ཏུ་ཡང་།

སྐྱ་བའི་གཙུག་རྒྱན་དཔལ་ལྷན་དཔལ་པོ་ཡིས། །

སྟོན་དུས་རྒྱལ་བ་ཁོ་ནའི་མཛད་པ་ནམས། །

ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་རྒྱལ་སྐུ་མཆོག་འདི་ཡི། །

རྟོགས་བརྟུན་རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་བཞག་པ་ན། །

སྟོན་དངགས་རྒྱ་མཆོར་ཡང་ཡང་སོན་པའི་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་བྲལ་བ་ནམས། །

སྐབས་ཆེན་སྦྱོང་པ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་རྒྱ་གཉེར་ངམ་ནག་འདི་མཐོང་ཆོ། །

ཤིན་ཏུ་འཇིགས་ནས་ཡུན་རིང་དོར་བ་འདི་ཡི་སྒོ་ཡིས་མ་བཟོད་ནས། །

དཔལ་པོ་ཞེས་གྲགས་དེད་དཔོན་མཆོག་དེས་སྐར་ཡང་ཚུལ་འདིར་ལྷགས་པར་གྱུར། །

ཞེས་འབྱུང་བའང་འདིའི་དབྱད་པའི་གཞིར་འོས་སོ། །

གཤམ་བཞེད་ཚུམ་རིག་གི་འཕེལ་རིམ།

སྤྱིར་བཏང་སྤྱང་དང་། གཏམ་རྒྱུད། ལོ་རྒྱུས། རྣམ་ཐར་དང་རྟོགས་བཞེད་སོགས་
ཐ་སྟད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་དོན་ལ་འདྲ་ས་དང་མི་འདྲ་ས་མང་
པོ་ཡོད་ཅིང་། བྱད་པར་ཡང་ཡོད་དེ། སྤྱང་ནི། བོད་སྐད་ཀྱི་བརྟན་ཤིང་པའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ལ། བྱ་
ཆོག་འདིའི་དོན་ནི། སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱེད་འོས་པའི་གྲས་གང་ཞིག་ལ་
རབ་བཏགས་སམ། མངོས་ཆོས་ཀྱི་ཆོག་དོན་དུ་མས་རབ་དུ་བྱུག་པར་བྱས་པའི་རིགས་ཨ་ཁུ་
སྟོན་པ་དང་། ཉི་ཆོས་བཟང་པོ། མི་རིགས་སྤྱང་། མཆིལ་བའི་སྤྱང་། སྤྱེད་དང་རི་བོང་གི་སྤྱང་
ལྟ་བུ་ཡིན་ལ།

གཏམ་རྒྱུད་ནི། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་རྒྱུན་དུ་གྲགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱང་སོགས་ཀྱི་
སྤྱི་མིང་ཡིན། དཔེར་ན། བྱ་སྤྱེལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་། མདོ་མཁར་བཆོ་རིང་དབང་རྒྱལ་གྱི་
བྲིས་ཚུལ་གཞོན་ནུ་ཟེང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ལོ།

ལོ་རྒྱུས་ནི། མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འདས་ཆར་བའི་སྟོན་བྱུང་
གི་བྱ་བའམ་སྟོན་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་བཞེད་པའི་ཡི་གེ་ལྟེ་གཙོ་ཆེར་ལོ་ཆོགས་དེད་ནས་བྱུང་
རབས་སྤྱིང་བའི་ཡི་གེའི་མིང་ཡིན།

རྣམ་ཐར་ནི། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་ཐར་ཆེན་མོ་ལས། དེ་ལ་སྤྱིར། དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་
པར་ཐར་པ་ཞེས་པ་ནི། འཁྲུངས་རབས་ཀྱི་སྤྱིང་བ་སྟོན་མཁམ་སྤྱོད་ཆེ་འདི་ཉིད་གང་ཡིན་ཡང་
རུང་སྟེ། གང་ཟག་སལ་བ་གཞན་ལས། བྱད་པར་དུ་འཕགས་ཤིང་། རོ་མཆར་བའི་སྤྱོད་གསུང་
ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་སྟོམ་
པ་རྣམ་པར་དག་པ་མཛད་པའི་ཚུལ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས། མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་འཆད་ཚོད་
ཚོམ་གསུམ་དང་། བཅུན་པའི་ཡོན་ཏན་སྟོམ་པ་གསུམ་གྱི་བཅས་པའི་མཆམས་ལས་མི་འདའ་
བ། གུབ་པའི་ཡོན་ཏན་ས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱད་པར་ཅན་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས་ཚུལ། བཟང་
པོའི་ཡོན་ཏན་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ལག་རྗེས་བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་སྤྱོད་པའི་འཕྲིན་ལས་
རྒྱབས་པོ་ཆེ་རི་ལྟར་མཛད་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དག་གི་སྤྱིང་བར་སྤྱེལ་བ་ལས། མཐོང་བ་
དང་ཐོས་པའི་གདུལ་བྱ་གང་གི་རྒྱུད་ལ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་དད་པ་དང་གྲས་པ་གོང་ནས་
གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས། གདུལ་བྱ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་རྣམ་པར་ཐར་བའི་ཚུལ་དེ་

ལ་སྟོན་ལམ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་འབྲུག་པར་འཁྱར་བའི་ལེགས་བཤད་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ནམ་པར་ཐར་པ་
ཞེས་བཞེད་པ་ཡིན་གྱི། དེ་ལས་གཞན་དུ་གང་ཟག་རང་ག་བ་དག་གིས་ཆེ་འདིར་དག་འདུལ་
གཉིན་སྟོང་དང་། ཆོང་ཁེ་སྟོགས་སོགས་ཀྱི་ཞོར་སྒྲུབ་ཚུལ། དགེ་བ་ལྟར་སྤང་འགའ་ཙམ་
བྱས་ཚུལ་སོགས་ལ་རབ་བཏགས་ཀྱི་ཆིག་གིས་བརྒྱན་ཏེ། འཛིག་ཉེན་པ་ནམས་ལ་མཆོན་སྟེ་
ཐབས་ཙམ་དུ་སྟེལ་བ་དག་ནི། གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་གངས་སུ་གཏོགས་པ་ཙམ་ལས། ནམ་པར་ཐར་
པ་ཞེས་པའི་གངས་སུ་མི་འགོ་ལ། དེར་མ་ཟད། ནམ་ཐར་དགོད་ལུལ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཡིན་
དུ་བེན་ཀྱང་ཚུམ་པ་པོ་ནམ་དཔྱོད་དང་མི་ལྟན་པའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དམ་པའི་ཡོན་
ཏན་མཁས་བརྩན་བཟང་གསུམ་སོགས་ལས་བརྩམས་པ་ཆེར་མེད་པར་གདུལ་བྱར་བསྟན་
པའི་འདི་ནས་འདིར་ཐེབས་དང་། འདི་ནས་འདིར་བཞུགས། མངལ་ཁ་འདིར་གནང་། འབུལ་
བ་འདི་བྱང་སོགས་གཙོ་བོར་བཏོན་པ་ཙམ་གྱིས་གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་དད་གུས་ཆེར་བསྟེད་
མི་རྩས་པས་དེ་དག་ནམ་ཐར་གྱི་གངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ཤས་ཆེ་བུང་། ནམ་ཐར་གྱི་དོན་རི་
བཞིན་ནི་མ་ཆང་སྟེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ནམ་པར་ཐར་པ་ཞེས་པའི་དོན་དངོས་ནི། བཞེད་བྱ་དང་
ཞེད་བྱེད་ཀྱི་ནམ་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ནམས་ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་
མཁྱེན་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱར་འཁྱར་བ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡི་
གེ་ཞིག་ལ་ཟེར།

རྟོགས་བཞེད་ནི། ཨ་བ་དྲ་ནི་སྟེ། མ་རྟོགས་པའི་དོན་དཔེ་དང་བཅས་གསལ་བོར་སྟོན་
པའི་སྟེ་སྟེ། གསུང་རབ་ལན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་རྟོགས་པ་བཞེད་པའི་སྟེ་ནི། འདུལ་
བའི་སྟེ་སྟོན་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ། །

དེས་ན། ནམ་ཐར་དང་རྟོགས་བཞེད་གཉིས་ལས་རྟོགས་བཞེད་བྱུང་བ་ཆེ་བ་ཡང་ཤེས་རུས་
ཏེ། རྟོགས་བཞེད་ལ་རྒྱལ་པོ་རྩ་མ་ཁའི་རྟོགས་བཞེད་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པས་སོ། །

གཞིས་བཞུགས་གཞིན་སྟེ་ཚུམ་རིག་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས། གཅིག་གི་སྐད་ཆ་
གཅིག་གིས་ལད་སྒྲོས་བྱས་ནས། དུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་པར་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་
པའི་སྐུ་རིང་ལ་ཤོང་སྟོན་རྟོཾ་རྟོཾ་ཆུལ་མཆོན་ (ཕྱི་ལོ་༡༧༠༠) གྱིས་རྒྱ་གར་དུ་དུས་རབས་བརྒྱ་གཉིས་
པའི་སྤྱད་ཙམ་དུ་སྟོབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་གྱི་མེ་ལོང་མ་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལས་བོད་ཀྱི་
ཚུམ་རིག་གི་གོམ་པ་གསར་པ་སྟོས་ཤིང་། འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་འདེད་དང་། རྒྱགས་རྒྱུན་ཆེན་

པོ་ཐེབས་ཚུལ་ནན་བརྟུན་ཕྱིན་བཞིན་ཡོད་མོད། འོན་ཏེ་སྔོན་སྐྱོད་ལག་མེ་ལོང་མ་ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༩༠ ལོར་བསྐྱར་བ་དེའི་གོང་དུ། ས་སྐྱུ་པན་ཆེན་གྱི་མཁས་འབྲུག་སྐོར་གསུང་འབུམ་ཁྲོད་
 ཏུ་བཞུགས་པའི་སྐྱོན་ཚུལ་ཁག་དང་། སྐད་གསར་བཅད་ཐོན་གྱི་སྐྱུར་ཡིག་སྐྱོན་ཚུལ་རྒྱ་
 རའི་རྟོགས་བརྟུན་སྐོར་གསུང་ཡོད་པ་མ་རྟོགས་ཤིང་། རྟོགས་བརྟུན་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་དེ་སྐྱོན་
 ལག་མེ་ལོང་མའི་ཐོན་ཏུ་བསྐྱར་ཟིན་པ་སྐོར་ལ་ཐུགས་སྐྱོང་མ་གནང་བ་ནི་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་
 པའི་གཏམ་སྒྲིལ་པ་ཅམ་ཏུ་ཟད་དོ།

གྲོགས་པོ་རབ་གསལ་ལགས་ཀྱིས་^(༡) རྩེ་རིན་པོ་ཆེས་རྟོགས་བརྟུན་འདི་བཅུ་མས་པ་
 བློ། བོད་ཀྱི་མཁས་པས་རྟོགས་བརྟུན་རང་ཚུལ་ཏུ་མཛད་པའི་ཐོག་མ་ཡིན་ཚུལ་སྐོར་མང་པོ་
 བྲིས་འདུག་པ་ནི་རུང་ཟད་ཐག་གཅོད་སྒྲ་དགས་པ་མིན་ནམ་སྐྱེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆག་
 ལོ་རྩེ་བས་མཛད་པའི་《གནས་བཅུའི་རྟོགས་བརྟུན་》ཅིག་ཡོད་པར་ཏུང་དཀར་རིན་པོ་ཆེས་
 མཛད་པའི་དཔེ་རྒྱུན་དགོན་རིགས་སྐད་ཏུ་བ་མཛད་པའི་ཐོ་ཡིག་^(༢) ནང་གསལ་ལ། དེ་ལྟར་ན།
 ཆག་ལོ་ཆོས་རྩེ་དཔལ་བ་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༨-༡༩༩༩ ལོར་གྱི་ལོ་རྩེ་བ་ཡིན་པས། རྟན་ལག་མེ་ལོང་མ་
 དང་རྟོགས་བརྟུན་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་མ་བསྐྱར་གོང་དུ་བྱོན་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།
 ད་ཏུང་དེ་ལས་གཞན་ཡང་རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཐོན་གྱི་ས་སྐྱུའི་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་
 རྟོགས་བརྟུན་ཀྱང་ཡོད་མིད་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

ཀམ་རང་བྱུང་རྩེ་རྩེས་ (༡༩༩༩-༡༩༩༩) སློབ་དཔོན་དཔལ་བོས་མཛད་པའི་སྐྱེས་རབས་སོ་
 བཞི་པའི་མཁུག་མཐུད་དེ་སྐྱེས་རབས་བརྒྱ་པ་བཅུ་མས་གནང་ན་ཡང་། དེ་ལ་རྟོགས་བརྟུན་གྱི་
 བ་སྐྱུད་མ་བྱས་ཤིང་། སྐྱུར་ཡིག་རྟོགས་བརྟུན་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་གི་རྩེས་ནས་རྩེ་རིན་པོ་
 ཆེས་བྱང་རྒྱལ་མེས་དཔལ་ལྷན་ཏུ་འདི་རྟོགས་བརྟུན་བཅུ་མས་གནང་མཛད་པའི་བར་ལོ་ངོ་
 བརྒྱ་ཕྱག་ཅམ་གྱི་རིང་རྟོགས་བརྟུན་གྱི་བ་སྐྱུད་མཛད་པའི་བོད་རང་གི་མཁས་པས་བཅུ་མས་
 པའི་ཚུལ་རིག་ཏུ་ཅང་ཉུང་ལ། དེས་ན། རྟན་ཏུ་འདི་རྟོགས་བརྟུན་དཔག་བསམ་ཐོན་པ་དང་།
 སྐྱོན་སྒྲ་གསུང་བྱང་བའི་རྟོགས་བརྟུན་སྐྱོན་པོ། རྩེ་རང་གི་རྟོགས་བརྟུན་འདུན་ལེགས་མ་ནམས་
 ནི་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་བཅུ་མས་པའི་རྟོགས་བརྟུན་སྒྲ་ཤོས་ཀྱི་གསལ་ཡིན་པའང་ཤེས་དགོས་སོ།

དེ་ནས་རིམ་པར། རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་དངོས་སློབ་ཁང་ཁྱུང་ཆོས་དབང་གྲགས་པས་^(༣) ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༩༩-༡༩༩༩ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་རྟོགས་བརྟུན་བཅུ་མས་ཤིང་། རྩེ་འདི་ནི་བ་སྐྱུད་གྱི་



གཙུག་ལག་མ་ལུས་པ་ལ་དབང་འབྱོར་བས་དགེ་ལྡན་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་ནང་ན་སྟན་
དག་ལ་འདི་ལས་མཁས་པ་མ་བྱུང་སྟེ། ཡང་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་
པོའི་རྟོགས་བརྟུན་ཅིག་ཀྱང་ཡོད།

ས་པཎ་གྱིས་རྟོགས་བརྟུན་སྐལ་བཟང་ལེགས་ལམ། ལྷོ་བ་རིན་མུངས་པ་དག་དབང་
འཛིན་རྟོགས་པས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༤༡-༩) ༡༥༡༩ ལོར་ཀྲུལ་བྱ་དགའ་བྱེད་ས་སྐྱོང་གི་རྟོགས་བརྟུན་
བཅུ་མས་པ་དང་། རྩོམ་པ་ལོ་ཆེན་རྒྱ་ར་ན་མས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༤༤-༡༩༤༩) རང་རྒྱུ་ཞིབ་མོ་མ་བཅོས་
ལྷག་པོའི་རྟོགས་བརྟུན་དང་ཆོས་རྒྱུ་དགོན་མཆོག་ཆོས་འཕེལ་གྱི་རྟོགས་བརྟུན་མཁས་པའི་རྩ་
རྒྱ་གཉིས་བཅུ་མས། འཁྲུངས་རབས་ཞིང་བཀོད་གྱི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་རྟོགས་བརྟུན་ཁ་བྱང་དང་
བཅས་པ་ཀུན་གཟིགས་ལྷ་བ་ཆེན་པོས་ (༡༩༥༨-༡༩༦༡) བཅུ་མས།

བཀའ་བློན་མདོ་མཁར་བཆེ་རིང་དབང་ཀྲུལ་གྱིས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༩༨-༡༩༩༩) མི་དབང་ལོ་ལྷ་
པའི་རྟོགས་བརྟུན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་བྲུབ། རང་རྒྱུ་བཀའ་བློན་རྟོགས་བརྟུན་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩
ལོར་བཅུ་མས། སྤྱི་ལོ་བཞུག་པའི་རྟོགས་བརྟུན་། རྒྱ་ནག་པ་འཇམ་དབྱངས་བསྟན་པའི་ཉི་
མས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩) བཅུ་མས། དུ་མགྲིན་ལོ་ལྷ་པའི་རྟོགས་བརྟུན་། ལྷག་པ་སྟོ་བཟང་བསྟན་པའི་
ཀྲུལ་མཆོན་གྱིས་ (༡༩༩༩-༡༩༩༩) བཅུ་མས། གཞོན་ཅུ་ལོར་བཟང་གི་རྟོགས་བརྟུན་དང་། ལྷང་སྐྱ་
རོལ་པའི་རྩོམ་རིམ་རྟོགས་བརྟུན་ཕྱི་ལོ་བཟང་ཆོས་གྱི་ཉི་མས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩-༡༩༩༩) བཅུ་མས།
སྟོན་པ་དང་རྒྱ་དབྱུག་མཆོག་གཉིས་གྱི་རྟོགས་བརྟུན་ཀྲུལ་མཁན་པོ་གྲགས་པ་ཀྲུལ་མཆོན་(ཕྱི་
ལོ་༡༩༩༩-༡༩༩༩) གྱིས་བཅུ་མས།

ལྷ་འབྲུར་རྒྱུད་འབུམ་རིན་པོ་ཆེའི་རྟོགས་བརྟུན་མཆོན་བཅེའི་འོད་ཟེར་འཛིགས་མེད་
སྤང་བས་ (ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩-༡༩༩༩) བཅུ་མས། དུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞི་བ་ལྷ་དང་སྐྱེ་བུའི་བདག་མོའི་
རྟོགས་བརྟུན་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྱི་ཀྲུལ་མཆོན་གྱིས་བཅུ་མས། དུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྷག་མོ་
ལུས་སྐྱེན་གྱི་རྟོགས་བརྟུན་མ་རི་ཅི་ཁས་བཅུ་མས།

རྟོགས་བརྟུན་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་མ་རྒྱ་པཎ་ཏ་ལྷོ་ལྷོ་སྟོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་གྱིས་(༡༩༩༩-
༡༩༩༩) ༡༩༩༩ ལོར་བཅུ་མས། རིགས་ལྷན་རྟོགས་བརྟུན་ཆེན་མོ་མ་རྒྱ་པཎ་ཏ་ལྷོ་ལྷོ་བཅུན་འཛིགས་
མེད་དམ་ཆོས་རྒྱ་མཆོས་ (༡༩༩༩-༡༩༩༩) བཅུ་མས། རྟོགས་བརྟུན་དཔལ་གྱི་མེ་རྟོག་དཔལ་ཆེ་ཏན་
ཞབས་བྱང་ངམ་མའཛིགས་མེད་རིགས་པའི་སྟོ་བྱོས་གྱིས་ (༡༩༩༩-༡༩༩༩) པཎ་ཆེན་སྐྱེད་བཅུ་

པ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་མཚོག་ ༡༩༩༠ ལོར་འཁྲུངས་ལུལ་དུ་ཕེབས་ཚུལ་ལས་བཅུ་མས་གནང་
བ་སོགས་སྡོན་བྱོན་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་མཁས་པ་ཚོས་བརྗོད་བྱ་བ་མིང་
ཞིང་། རྗོད་ཆོག་སྟོན་པ། སྤར་སྒོལ་བཟང་པོའི་ཚོམ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་དང་ལྡན་པ། རྣམ་དོན་ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་ལ་ཚོམ་ལུས་ཐད་བཅད་ལྷག་སྒེལ་མའི་རྒྱན་སྒོལ་གྱི་ཚོམ་འགོས་ལེགས་
ཤིང་། ཚོམ་ཚལ་བྱང་བ་དང་། ཅེར་སོན་གྱི་ཉམས་འགྱུར་སུན་སུམ་ཚོགས་པས་སྤྲས་པ། རྟོག་པ་
པོའི་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་པ་མཇལ་ན་ཤེས་ཤིང་། གོང་སྤྲས་དེ་དག་ནི་ཡོངས་གྲགས་འགའ་
ཞིག་དཔེ་མཚན་དུ་བཀོད་པ་ཡིན་གྱི། ད་དུང་གཏིང་ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྟོགས་བརྗོད་ཚོམ་རིག་
གཅིག་ལས་གཅིག་ལྷག་ཅིང་སྟོན་པ་མང་དུ་ཡོད་པ་ནི་སྟོས་ག་ལ་དགོས།

༡ སྟོན་པ་དང་ཆོག་རྒྱན་གྱི་བྱུང་བར།

སྤྱིར་སྟོན་པ་དང་སྟོན་དངགས་ཀྱི་ཐ་སྟད་གཉིས་ནི། བརྗོད་གསར་རྙིང་གི་བྱུང་བར་
ཡིན་ཞེས་བདག་གི་ཁྲི་མ་ཡབ་སྤྲས་དཔལ་ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོན་པ་སྤྱི་དོན་
དང་། བསེ་ཆང་སྟོ་བཟང་དཔལ་ལྡན་ཚོས་ཀྱི་དོ་རྗེའི་ཆངས་སྤྲས་བཞད་པའི་སྤྱད་བྱངས་
སོགས་ལས་གསུངས་ལ། དུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་སྟོ་འབྲེད་
“དུ། སྤྱིར་སྟོན་པ་ཅེས་པ་ནི། རྣ་བར་སྟོན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཆོག་སྟོར་ལ་ཟེར་ཞིང་།
དེའི་བསྟན་བཅོས་ལ་སྟོན་པ་གི་མཚན་ཉིད་སྟོན་པའི་གཞུང་དང་། གཞུང་དེ་དང་མཐུན་
པར་སྦྱར་བའི་སྟོན་པ་གི་བསྟན་བཅོས་གཉིས་ཡོད་པས་《སྟོན་པ་མེ་ལོང་》ནི་སྟོན་པ་
གི་གཞུང་ཡིན་གྱི། སྟོན་པ་དངོས་མིན་ལ། 《སྤྲེས་རབས་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་》ལྟ་བུ་ནི་
སྟོན་པ་ཡིན་ཀྱང་སྟོན་པ་གི་གཞུང་མིན་ནོ། །འགའ་ཞིག་ཏུ་སྟོན་དངགས་ཞེས་འབྱུང་བ་
ནི། སྟོན་པ་གི་ཆོག་སྟོར་བཟང་པོ་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་གཞུང་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཏགས་
པ་ཡིན་པས། སྟོན་པ་མེ་ལོང་ནི། དས་འཕུལ་ཅན་གྱི་སྟོན་དངགས་དང་དཔག་བསམ་འཁྲི་
ཤིང་དང་། སྤྲེས་རབས་སོ་བཞི་པ་སོགས་དས་འཕུལ་མེད་པའི་སྟོན་པ་ཏུ་བཞག་ན་ལེགས་
སོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། རྟག་དུའི་རྟོགས་བརྗོད་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཡང་དས་འཕུལ་མ་བཞག་
ན་ལེགས་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་བཞེན་ཡོད་པ་འདྲ་ཡང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་སྟོན་དངགས་ཞེས་
དས་འཕུལ་བྲིས་འདུག

ཡང་། མཁས་པ་འགའ་ཞིག་གིས། སྟོན་པ་གི་གཞུང་ལ་སྟོན་པ་དང་སྟོན་པ་



གི་གཞུང་ལས་བྱང་བའི་རྒྱ་གྱིས་བཅིངས་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་སྟན་དངགས་ཞེས་ཐ་སྟད་
འདོགས་དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་ཡོད།

སྟན་ངག་དང་ཆིག་རྒྱ་ལ་བྱང་པར་ཡོད་མེད་རྟོག་ཞིབ་གནང་མཁན་སྟོབས་པ་དང་
རྣམ་དཔྱད་ཡངས་པ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་འགའ་ཞིག་གི་གསུང་ཚུལ་ལ་བརྟག་ན། བོད་ཀྱི་སྐྱ་
གཤེགས་སྟན་ངག་པ་དོན་བྱ་བ་རྒྱལ་བྱ་གྱིས། སྟན་ངག་ནི། ལུས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་
བརྗོད་བྱའི་དོན་རྣམས་སྟོག་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་གསོན་ཉམས་དང་
ལྷན་པའི་རྒྱ་སྟོང་གས་ཀྱིས་བརྒྱ་པའི་ཚོམ་རིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།
ཆིག་རྒྱ་ནི། ལུས་ཏེ། མིང་དང་། སྤང་གི་སྦྱོར་ཚུལ་སུམ་ཉགས་དག་གསུམ་གྱི་གཞུང་དང་
མཐུན་ལ། ཆིག་གི་སྟེབ་སྦྱོར་ལ་སྟན་པའི་ཉམས་ཆ་ཐོན་པ་ཞིག་ལ་བཤད།

བརྗོད་བྱའི་དོན་རྣམས་སྟོག་བཟང་པོ་དེ་སྐད་ཆའི་སྐྱ་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལ་བརྟན་ནས། བོས་
ན་ཨ་ལན་ཉེར་བ་དང་། བལྟས་ན་རིག་ཏུ་ཡོད་པ། རིག་ན་ལག་པས་ཟིན་པ་ལྟ་བུའི་གསོན་
ཉམས་ལྷན་པར་བཤད་ལ། སྟོག་བཟང་པོའི་ལུས་མངོས་པ་དེ་དོན་རྒྱ་དང་། སྐྱ་རྒྱ། གས་
ཆིག་གི་རྒྱ་ལ་སྟོགས་པས་སྟོན་ཏེ། སྟངས་སྟབས་སྦྱར་ཤིང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པར་འདོད།
དེས་ན། སྟན་ངག་ཚོམ་ན་ཆིག་རྒྱ་ལ་རག་ལས་པ་དང་། སྟན་ངག་བཟང་པོའི་ནང་དུ་ཆིག་
རྒྱ་གྱི་རོ་འདྲེས་པ་ཡིན་པས་རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན། འདི་སྟན་ངག་ཡིན་ལ་ཆིག་རྒྱ་མིན་པ་
དང་། ཡང་ན། དེ་ཆིག་རྒྱ་ཡིན་ལ་སྟན་ངག་མིན་ཞེས་ཁ་ཆོན་གཅོད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགའ་
བའི་གནས་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། སྟན་ངག་གི་ཚོམ་དང་ཆིག་རྒྱ་གཉིས་ལ་བྱང་པར་ཤིན་
ཏུ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། སྤམ་ནི་ལས་སྟོན་བྱས་ཟིན་པའི་དངོས་རྒྱས་དང་འདྲ་ཞིང་། བྱི་མ་ནི་
དངོས་རྒྱས་དེ་ལས་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཡིན་པ་ལྟ་བུའོ། ཞེས་དང་། འདྲ་སྟེ་བཟང་བྱེད་ཀྱིས།
སྦྱར་སྟན་ངག་ཅེས་པ་བོད་ལྟར་ན་གང་ཞིག་ཆིག་སྦྱོར་ལེགས་ཤིང་། ཉམས་བྱང་པར་ཅན་དང་
ལྷན་ལ། ཆིག་རྒྱ་སྟོང་གས་ཀྱིས་བཅིངས་པའི་ངག་གི་སྟེང་བའམ་ལས་སྐྱི་སྟེ་དེ་ལྟ་བུའི་
བཅད་ལྷག་སྟེལ་མ་ཀུན་ལ་གོ་(རྒྱ་ཆེ་གོ་བ)བའི་སྐབས་ཤིག་དང་། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་པའི་ཆིག་
སྟངས་མང་ཞིང་། ལུས་ངེས་པར་དུ་ཆིགས་སུ་བཅད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་གོ་(རྒྱ་ཆུང་བར་གོ་བ) བའི་
སྐབས་ཤིག་སྟེ། གཉིས་ཡོད་ཆོད་འདྲ་ཞེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་ཆིག་རྒྱ་རིག་པའི་སྟོ་འབྱེད་
འབྲུལ་གྱི་ལྟ་མིག་ལས། ཆིག་རྒྱ་ཞེས་པའི་ཆིག་ནི་ངག་ཆིག་གི་སྦྱོར་བ་སྟེ་སྐད་ཆ་ལ་གོ་

དགོས་ཤིང་། རྒྱ་ཁེས་པ་ནི་སྐད་ཆ་མངོན་པར་བྱེད་པའི་ཆ་དེ་ལ་གོ་དགོས་ཏེ། བཟོད་འདོད་
 གྱི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་དོན་གསལ་ཞིང་མཚར་ཉམས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་
 ཆེད་དུ་ཆོག་གི་ཉམས་སྒྲ་ཆོགས་འདོན་པའི་ཐབས་དེ་ལ་ཆོག་རྒྱ་ཟེར་རོ། ཞེས་དང་། སྒྱ་
 འགྲེལ་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་པའི་རོལ་མཚོར། སྒྱ་པའི་ཆོག་ནམས་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱང་
 པར་འདོན་པའི་ཐབས་ཞེས་གསུངས། གང་ལྟར། དག་གི་རྒྱ་གང་ཞིག་ལ་སྒྲ་དང་དོན་གྱི་ནམ་
 པ་ཟློན་ཆོག་དག་ཅིང་གསལ་ལ། སྒྱ་ཞིང་ཡིད་གར་འོང་བ་དང་། གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་
 དག་གི་ཡོན་ཏན་སྒྲ་ཆོགས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཆ་དེ་ཆོག་རྒྱ་དང་། ཐབས་དེ་ལས་
 བྱུང་བའི་ན་བར་སྒྱ་ཞིང་འདེབས་ལ་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཟློན་ཆོག་ རྒྱ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་
 པས་སྒྲས་པ་ཆོག་སྐྱེད་ཤས་ཆེ་ཞིང་སྤེབ་སྦྱར་གྱི་འགྲོས་ལེགས་པ། ལུས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་
 མང་བའི་ཆ་ནས་བཞག་པའི་བཟོད་འདོད་ཀྱི་དོན་སུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཉམས་དུ་མ་དང་ལྡན་
 པར་མཚོན་པའི་དག་ཆོག་གི་རྒྱ་ནམ་སྤང་བ་དེ་ལ་སྒྱ་དག་ཅེས་འབོད།

འགའ་ཞིག་གིས། སྒྱ་དག་དང་ཆོག་རྒྱ་ལ་བྱང་པར་མེད་པར་འདོད་པ་ནི། མི་
 འཐད་དེ། ཉག་ཏུ་བྱུང་བའི་རྟོགས་བཟོད་འདིའི་མཛུགས་ཏུ། སྒྱ་དངགས་དང་ཆོག་རྒྱ་གྱི་བརྟན་
 བཅོས་ལས་སྒྲའི་སྤང་བ་ཐོབ་པ་ཞེས་དེ་གཉིས་སོ་སོར་བགྲངས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་
 རོ། །འདིར་ཁར་ལ་ཤེས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ལ། མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་
 ཀྱིས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ལོའི་ལོ་གསར་སྐབས་ཁྲིས་པའི་སྒྱ་དག་ལ་འཛུགས་ཆུ་ལ་ཆོག་རྒྱ་རིག་
 པའི་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་ཚུལ་པ་པོའི་སྒྲུང་གཞིའི་ནང་། ལྷག་པར་དུ། རང་རིགས་ཀྱི་སྒོ་མཐུན་ཏུང་
 ཤོས་ཤིག་གིས་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་སྒྱ་དག་ནི། རྒྱ་གར་མཁས་པའི་སྒྱ་དག་ལ་ལད་སྒྲོས་བྱས་པ་
 ཅམ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། བོད་དོན་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་དང་། ཆོག་སྦྱར་སྒྱ་ཞིང་ཉམས་འཁྱུར་
 ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་སྒྱ་དག་ནི་དབུལ་པོའི་བྱེ་བྲུག་ནང་གི་བྱེ་ལས་དགོན་པ་རེད་ཅེས་མདོན་
 སུམ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་བཤད་པའི་གཏམ་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་སོས་ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ་དངོས་སུ་ཐོས་
 ཞེས་པར་གཞིགས་ན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ དོན་གྲངས་དང་། བརྒྱུད་ཅུའི་ནང་བོད་ནང་དུ། བོད་ཀྱི་
 སྒོ་ལ་རྒྱ་སྒྱ་དག་ནམས་སྒྱ་དག་མེ་ལོང་མ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས་པ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་
 ཀྱིས། བོད་ཀྱི་སྒྱ་དག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་ཅ་གནད་ལ་ནམ་པ་གསར་པ་མེད་པ་དང་། བོད་རང་
 ལ་མི་རིགས་རང་གི་བྱང་ཚོས་ལྡན་པའི་སྒྱ་དག་གི་གཞུང་ལུགས་དང་། བརྟན་བཅོས་དགོས་



པའི་རེ་བ་འདོན་མཁན་བྱུང་འདུག་པར་གསལ་བ་དང་། དེ་སྤྱོད་པ་ལས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་
 རྒྱ་གར་དུ། མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་སྤྱི་ཐར་སྤྱི་ཐར་མའི་སྤྱི་ཐར་བཞུགས་ཏེ། ལོ་བརྒྱ་
 ཕྱག་བརྒྱ་པའི་རྒྱུ་རིམ་པས་དར་རྒྱས་སུ་སོང་བའི་ཆོག་རྒྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཚུམ་
 འགྲོས་གསར་པ་རི་སྒྲིབ་ཅིག་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད། བོད་སྐད་ཀྱི་བཀོ་སྐྱེལ་དུ་མ་ཐོབ་པས་ལུ་
 ཅག་ད་དུང་ཡང་དཔྲེའི་བཞེད་དགོངས་འབའ་ཞིག་ཨ་འཐས་སུ་བཟུང་སྟེ་ཆོག་དོན་རྒྱན་གྱི་
 གོམ་སྐབས་ལོ་རྒྱུད་ཕྱག་འདས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡོལ་བའི་ཕག་ནས་སྤྱི་ཐར་གྱི་ན་གདའ། ཞེས་
 ཕྱི་ལོ་ ༡༧༤༩ ལོའི་ལྷ་རྒྱལ་པའི་ཆོས་བཙུན་ཉིན་གསུངས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་
 འཕེལ་འགྲོས་རྣམས་པ་དང་། རྣམ་གྲངས་སོགས་སྟོན་ཏེ་ཕྱགས་ཐམས་ཅད་ནས་གསར་གཏོང་
 གནང་དགོས་པའི་སྤྱགས་རེ་གནང་འདུག།

ཡང་ལོ་དེར། མཁས་དབང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་སྟོན་འབྲེད་འཕུལ་
 གྱི་ལྟེ་མིག་ཏུ། སྤར་ནས་ད་བར་མཁས་པ་པལ་ཆེར་ནི། ཚུམ་གྱི་ལག་ལེན་ཁོད་དུ། བོད་
 རང་ལ་གཏན་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ཆོག་རྒྱན་ཅི་རིགས་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པར་གང་ལ་
 གང་འཆམ་དུ་སྤྱར་དང་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། སྤྱན་དག་གི་གཞུང་ཚུམ་པའི་ཆོ་ན། རང་
 རང་གི་ཁྱིད་རྒྱན་ལས་འདའ་བར་བྱེད་མེ་མོད་པས་པལ་ཆེར་སྤྱན་དག་མེ་མོད་རྒྱུ་བྱེད་
 པ་ཅམ་དུ་ཟད་དེ། ཞེས་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་གོམ་པ་མདུན་དུ་སྟོན་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་
 བཏོན་འདུག་པ་དང་། ལོ་དེའི་ཕྱི་ལོར་དག་གི་དབང་ཕྱུག་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་⁽¹⁾ ཀྱིས།
 སངས་རྒྱས་ལ།

གོགས་པོ་ལགས། ཕན་གྱིས་བལྟས་ན་དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱན་དག་མེ་མོད་ཞིག་
 བརྒྱལ་བ་ལྟར་ན། ང་ཆོས་བོད་ཀྱི་ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་མེ་མོད་ཞིག་ཚུམ་མི་སྤྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཅི་ཡོད། དེས་ན་བོད་ཀྱི་སྤྱན་དག་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱན་དག་མེ་མོད་མ་གཞིར་བྱས་ཐོག་
 བོད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཆོས་དངོས་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་མི་རིགས་རང་གི་ཆོག་སྤྱོད་མཛུས་
 བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་སྤྱོད་ཆོགས་འཆོལ་སྤྱད་དང་དབྱེ་འབྲེད་ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱས་ནས་རིགས་པས་
 གཏན་ལ་པལ་སྟེ་རང་གི་རྒྱན་ཆང་ཞིང་། གཞན་གྱི་བརྒྱད་འདུས་པའི་བསྟན་བཙུན་པའི་ཕྱི་
 མཛུང་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་རིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དང་། རང་རེའི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་
 ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྒྱ་གར་ལ་གཏུགས་ཅི་སྤྱབ་བྱེད་

པ་དེ་རེད། སྤྱིར་རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་ཐད་ལ་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་
 ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡོད་ཆད་རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་སྟམ་ན་ང་ཚོ་གཞོན་སྤྱི་མཉམས་ཀྱི་ངོ་ཆ་
 ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཞེས་ནི་ངར་ཆེ་ལ། སློབས་
 པ་དང་ཕྱགས་བསམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་ངར་བསྐྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། གཞིས་བཞུགས་ཤེས་
 ཡོན་ཅན་སྟོར་ཞིག་གིས་སྟན་པའི་ལོང་མ་ལ་སྟོན་བརྗོད་དང་འབྲེལ་བོད་རང་གི་ཐུན་མོང་
 མ་ཡིན་པའི་སྟན་པའི་དང་། ཆོག་རྒྱན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་ཡོད་དགོས་པར་འབོད་སྐྱེལ་གྱི་
 ཁ་གཡང་མཐོན་བོར་བསྐྱགས་ཤིང་། ཉེ་ལམ་རྒྱ་གར་དུ་ཡང་། མགོ་འབྲུས་ཅམ་གྱི་དབྱུང་སྤོང་
 གནང་གིན་འདུག་ཡོད། ད་དུང་ཡང་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་རྒྱ་གར་མཁས་
 པའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་འདུས་པའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་ཐ་སྟད་རིག་གནས་རྒྱན་འདྲིན་དང་
 མ་ཉམས་པར་བྱེད་རྒྱ་ཅམ་ལས། མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་གི་རོ་རྩུང་ཟད་ཀྱང་མ་འབྲེས་
 པའི་བོད་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་སྟན་པའི་དང་ཆོག་རྒྱན་གྱི་གཞུང་དང་བསྟན་བཅོས་ཤིག་
 སྟོན་བསྐྱངས་དང་། བཞེངས་སྟུན། ལག་ལེན། འཕེལ་རྒྱས་བཅས་བྱུང་ན་དགའ་བསུ་མི་བྱེད་
 མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད་ཡང་། འོན་ཀྱང་འདི་དང་དེ་ཡོད་དགོས་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ་པ་ཅམ་གྱིས་མི་
 བན་པར་རང་ངོས་ནས་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལམ་ཁ་བཏོད་རྒྱ་ནི་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་། ལྟ་ཚུལ་གསར་
 པ་ཁྲོམ་དབུས་སུ་བསྐྱགས་པ་ལ། སློབས་པ་དང་ནམ་དཔྱོད་བྱུང་འབྲེལ་ཡིན་དགོས་ཏེ། ཁེངས་
 ཡངས་པའི་སློབས་པ་ཡོད་ན། མགོ་བཅུགས་ཏེ་མཐུག་བསྐྱེལ་བ་ལ་འདྲོར་ལེན་ལ་ཞིབ་ཆགས་
 གྱིས་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ལ། ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་ནམ་དཔྱོད་ཡོད་ན། ད་གཞོད་སྤྱི་
 དང་ལུང་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་རིགས་ལམ་སུ་འདེད་གྱིས་ལེགས་བཅོས་དང་། གསར་
 བརྗེ། གསར་གཏོད་བཅས་བྱས་ཏེ་ཕྱགས་ལ་ཕན་པའི་ལས་དོན་སྐྱབ་ནུས་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཉམས་ཞིབ་པ་པར་འབྲུམ་⁽¹⁾གྱིས་སྟོལ་རྒྱན་སྟན་པའི་འདྲིན་མཁན་ནམས་བསམ་
 སྟོའི་འདུ་ཤེས་འདྲིན་སྟངས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ཡོད་པས་ཁོང་ཆོས་རང་བྱུང་
 ཁམས་དང་། སྤྱི་ཆོགས། མི་ཆེ་བཅས་ཀྱི་ཅ་བའི་སྟེང་ནས་ལྟ་སྟངས་མཐུན་པ་དང་། སྟན་
 པའི་མེ་ལོང་མ་ཁོ་ཆོས་རྩོམ་སྟངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་འབྲུང་ཁུངས་སུ་སྤྱར་ཡོད་སྟབས། ཁོ་ཆོས་
 སྟན་པའི་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་ཆད་བཟུང་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་བརྗོད་གཞི་གཅིག་སྟན་པའི་
 མཁན་དུ་མས་སྟན་རྩོམ་དུ་སྟེལ་བ་ཡིན་ན། ཆོག་རིས་ཅམ་མ་གཏོགས་བརྗོད་གཞི་དེ་ལ་ལྟ་



སྒྲངས་དང་། གོ་རིམ་སྒྲིག་སྒྲངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱང་པར་ཆེན་པོ་ཤོར་མི་སྟབ། སྟོལ་རྒྱན་སྒྲན་
ངག་མཁན་གྱི་སྒྲན་ཚུལ་དུ། བསྟོད་ཡུལ་དང་བསྟོད་བྱེད་ཅམ་ལ་ཆིག་རིས་ཅམ་མ་གཏོགས་
སྒྲན་མོང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྒྲན་ངག་དེ་རིགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་ཆེ་ཆོས་གཞུང་མང་
པོ་ཞིག་འཆད་པ་ལས། སྒྲན་ངག་རང་ལོགས་སུ་འཛོག་དགོས་པའི་དུས་ཀྱང་ཤར་བཞིན་ཡོད།

དཔེར་ན། སྟོལ་རྒྱན་སྒྲན་ངག་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ། ཤོ་ལོ་ཀ་འགའ་རིས་ཉུང་ན་
ཆད་སྟོན་དང་མང་ན་མང་སྟོན་མི་མངོན་ལ། ཐ་ན་ཤོ་ལོ་ཀ་པན་ཚུན་སྟེང་ལོག་བཞེས་ན་
ཡང་། གོ་རིམ་འཆོལ་སོང་བའི་ཆོར་བ་མེད་ཅེས་སོགས། ཡོན་ཏན་ལ་སྟོན་དུ་བགྲངས་པ་
དང་། རྟོགས་གཅིག་གི་སྟོན་དེ་སྟོལ་རྒྱན་སྒྲན་ངག་མཁན་གྱི་ལ་འཕངས་པ། བསམ་སྒྲོར་
ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ཡོད་ན། སྒྲན་ངག་དངོས་གནས་ཤིག་འབྲི་བཞེངས་མི་སྟབ་པ་
ལྟ་བུའི་བྱར་བུ་གནང་བ་ནི། རྒྱང་བཤམ་ཆེ་བ་མིན་ནམ་སྒྲམ་ཡང་། དང་རྟོགས་རྒྱང་པའི་
གོ་བ་སྒྲངས་ན་བདེན་པའི་ཆ་ཡང་ཡོད་མིན་པ་ཡིན། གལ་སྟེད་སྟོལ་རྒྱན་སྒྲན་ངག་པས་ཡིད་
འཕྲོག་པའི་ཆོར་བ་བསྟེད་པའི་ཚོམ་ཞིག་འབྲི་མི་ཤེས་ན། དེང་རབས་སྒྲན་ངག་སྟོན་པའི་རྒྱལ་
པོ་ལོ་རྒྱ་བ་ཆེན་མོ་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། རྩེ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་བྱམས་བསྟོད་
ཆངས་པའི་ཅོད་པཎ་སྟོག་གིན་སྟོག་གིན་སྟབས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྟབས་དྲག་དུ་གཡོས་ཏེ་སྟོན་ཆབ་
ཡང་ཡང་གསེལ་དོན་ག་ལ་ཡོད། དེ་ཅམ་དུ་མ་བཤད་དགོ་ཆོས་ལྟ་ལས་འདའ་ཁར་རྟེན་
འབྲེལ་བསྟོད་པ་སྒྲན་དུ་སྒྲོར་བས། སྒྲན་པ་ལ་སྒྲན་ཆོད་མེད་པའི་གསུང་སྐད་བྱང་བ་འདི་ཆོ།
སྟོལ་རྒྱན་སྒྲན་ངག་ལ་གོ་རྒྱ་ཆོར་རྒྱ་དགའ་རབ་ཡོད་པའི་རང་རྟགས་མ་ཡིན་ནམ།

ཅ མཆན་དོན་ལ་ལྟ་བ།

བྱ་དངོས་གང་ཞིག་གམ། བསྟན་བཅོས་གང་ཡིན་ཅུང་དེ་གཞན་དང་མི་ནོར་བ་དང་།
རོས་འཛིན་སྟེན་པའི་ཆེད་དུ་མཆན་ཞིག་གདགས་དགོས་ཏེ། ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་ལས།
མིང་དུ་གདགས་པར་མ་མཛད་ན། འདིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཆོངས་པར་འགྱུར། །དེ་བས་ཆོངས་
པ་སེལ་བའི་ཕྱིར། ཁགོན་པོས་མིང་དུ་གདགས་པར་མཛད། །ཅེས་པ་ལྟར། རྟོན་ཕྱོད་མཁས་
པས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་ཉུང་རིང་སྟངས་གང་ཡིན་ཀྱང་མཆན་ཞིག་བཏགས་ཡོད་ལ།
བསྟན་བཅོས་དག་ལ་མིང་འདོགས་སྐབས་ཕྱག་ལེན་སྟོན་ཆོགས་ཤིག་སྟངས་བ། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་
དུ། འབྲེལ་བ་སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས་དང་། སྟོན་མདོ་ཅན་པ་ལྟ་བུ་ཚོམ་པ་པོའི་མིང་གིས་བཏགས་

བ་དང་། ཡགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་རིམ་འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལྷང་དང་། སི་རྟའི་ཞལ་ལྷང་
 ལྷ་བྱ་ནི་གང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱངས་བསྟན་པའི་སྟོན་པ་བྱུང་གས་པ་དང་། དག་ཡིག་དག་སྟོན་
 ལྷ་བྱ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྟོན་པ་བྱུང་གས་པ་དང་། ལང་ཀར་གཤེགས་མདོ་ལྷ་བྱ་གནས་ཀྱི་སྟོན་པ་
 དང་། གསལ་རྒྱལ་གྱིས་ཁྱེས་པའི་མདོ་ལྷ་བྱ་ཁྱེས་པའི་སྟོན་པ་དང་། སྤ་ལྷ་ལྷང་པའི་མདོ་ལྷ་བྱ་
 དཔེ་དོན་སྦྱར་ནས་བྱུང་གས་པ་དང་། བམ་པོ་ལྷ་བརྟུ་པ་དང་། སྦྱིས་རབས་སོ་བཞི་པ་ལྷ་བྱ་རིམ་
 པར་བམ་གྲངས་དང་ལེའུ་གྲངས་ཀྱིས་བྱུང་གས་པ་སོགས་སྒྲ་ཆོགས་སྤང་ལ། བོད་དུ་སྦྱར་དག་
 གི་གཞུང་གི་འཆད་ཉན་དར་རྒྱས་སུ་བྱིན་པའི་རྗེས་སུ་བཅམས་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་བསྟན་
 བཅོས་སལ་མོ་ཆེན། མཆན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་མང་ལ་དཔེ་ལ་སྦྱར་ནས་མཆན་བྱུང་གས་པ་མང་
 མོས་སུ་མཐོང་། སྦྱར་དག་གསར་པ་དར་བའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་སྦྱར་ཚུལ་ཁག་དང་དཔེ་དེབ་
 ཆོའི་མིང་ནི་ཆོག་འབྲུ་ཉུང་ཞིང་། ཡིད་ལ་འཛིན་བདེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མདོན། གང་ལྟར།
 བསྟན་བཅོས་འདིའི་མཆན་དངོས་ནི། «རྟག་ཏུ་དུའི་རྟོགས་བརྟེན་སྦྱར་དངགས་དཔག་བསམ་
 གི་ལྷོན་པ།»མདོ་ནི་ཁྱིའི་ནང་། རྟག་པར་རབ་ཏུ་དུ་བའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་འཆེན་པོ་ཞེས་
 སྤང་ལ། ཁྱི་བརྟུད་སྟོང་པའི་ནང་དུ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་སེམས་དཔལ་འཆེན་པོ། རྟག་ཏུ་དུ་
 ཞེས་གསལ། ལམ་གྱི་རྟོགས་པའི་བྱང་པར་བརྟུད་སྟོང་འགྲེལ་ཆེན་དུ་རི་ལྟར་བཀོད་པ་གཤམ་
 གི་མཆན་འགྲེལ་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ལྟར་དང་། སྦྱར་དག་དང་རྟོགས་བརྟེན་གྱི་གོ་དོན་ཡང་གོང་
 དུ་རྒྱས་བཤད་ཁྱེས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། དཔག་བསམ་གྱི་ལྷོན་པ་ཞེས་མཆན་གསལ་བ་ནི། འདྲ་
 བ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་བྱུང་གས་པའི་མིང་སྟེ། ཤིང་འདིའི་མིང་གཞན་ཡོངས་འདུ་ས་བརྟོལ་
 ཏེ། འབྲས་བྱ་དང་ལོ་མ་ལས་ཟས་གོས་འབྱུང་བའི་ཤིང་ཞིག་སྟེ། སྟོང་གྱི་གངས་རི་ནས་བྱང་དུ་
 བྱིན་པའི་དཔག་ཆད་ལྷ་བརྟུ་འདས་པ་ན། འཇམ་བྱ་སྤིང་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལོངས་སྟོང་ཅིང་།
 སྟོང་པོ་མི་ཡུལ་དུ་ཡོད་པ་དང་། ཡལ་འདབ་ལྷ་ཡུལ་ལ་བསྟེགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལས་ལྷ་
 རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྟར་དཔག་པའམ་བསམ་པ་ལྟར་ལོངས་སྟོང་གི་དངོས་བྱུབ་བྱིན་ནས་པའི་ཤིང་
 ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ལྟར། རྟོགས་བརྟེན་འདིའི་བརྟེན་པའི་ཆ་ནས་ཆོས་རྒྱལ་བཞིན་དུ་སྟོན་
 པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནི། ལམ་སྦྱར་མོང་བ་དང་སྦྱར་མོང་མ་ཡིན་པ་ཀུན་གྱི་དངོས་བྱུབ་
 གྱི་རྩ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས། བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་ནང་། ས་བཅད་
 མཛད་སྐབས། ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་རྒྱལ་དང་། བསྟེན་ནས་སྟོང་རི་ལྟར་སྟོང་

བའི་རིམ་པ་ལོ། ཞེས་གང་ཟག་པལ་བ་ཞིག་དང་པོར་ལམ་དུ་མ་ཞུགས་པ་ནས། འབྲས་བུ་བྱུང་
འདུག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་བར་གྱི་ལམ་ཡོངས་ཚོགས་གོང་གསལ་ས་བཅད་དེ་གཉིས་ཀྱི་
ནང་དུ་བསྟུས་ཤིང་། བྱང་ཆུབ་དུ་བཟོད་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་གཉིས་ལྟེ་ཡང་མེད་པར་ཆ་
མཉམ་དུ་གཟིགས་ཤིང་ས་བཅད་མཛད་པས། སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་ལྷགས་ཅེར་སྒྲངས་
མ་ཚུངས་པའི་ལེགས་བཤད་འདིས་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་འཇམ་པའི་དབྱངས་དངོས་ཡིན་པའི་རྟགས་
བསྟན་ཡོད་ཅེས་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུན་ལ་སྤང་བ་དང་། གཞན་ཡང་། སྟན་པ་གཞི་
བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་འདི་སྤྱངས་ན། དག་གི་རང་བཞིན་རྒྱུན་གྱིས་བཅིངས་པའི་སྟན་པ་གཞི་
ཆོག་སྦྱར་རི་ལྟར་དཔག་པ་དང་བསམ་པ་བཞིན་འབྱུང་པར་བྱེད་ཀྱས་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་དཔག་
བསམ་གྱི་སྟོན་པ་དང་འབྲེལ། ཞེས་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་མཆན་བཏགས་པའོ།

དཔག་བསམ་སྟོན་པ་ཏ་ལའི་སྤྱང་པོར་འདོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད་དེ། ལོ་ལྷ་བ་ཆེན་པོ་དགེ་
འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་གསུང་ཚིམ་པོད་དང་པོ་ཤོག་ངོས་(༡༡༠)ལས། ཏ་ལའི་སྤྱང་པོ་དེ་ཐོག་
ཆད་བཞི་ལྷ་ཅམ་མཐོ། ཀ་བ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་ངེར་ཡོད་ཅིང་། ཅེ་ལ་ལོ་མ་སོབ་སོབ་གཏུགས་
ལྟར་ཆགས་པ་ལས་ཡལ་ག་སོགས་ཤིང་གཞན་པ་ལྟར་མེད། ན་རི་ཀེལ་འདིའི་ཅེ་ལ་ཐོགས།
དེའི་ནང་སྤྱང་བེད་བྱ་བའི་ནག་པོ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་ཏ་ལ་ཀུའི་སྟེ་ཏ་ལའི་རུ་མར་ཡང་གྲགས། སྤྱུ་
ཡང་དེ་ལས་བཅག་རུས། ནང་ཁོང་དུ་རྒྱ་བསེལ་མངར་ཅན་གྱིས་གང་བ་བཏུང་བ་ལ་བཟང་།
འབྲས་བུ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ལྟེ་བས་སྐབས་འགར་མའི་དབྱེལ་བ་གཞོན་སྟེ་གསོད། ཁང་པ་རྩ་པག་
གི་ཐོག་ཅན་གྱི་སྤྱང་དུ་ལྟུང་ན་ཡང་སྐབས་འགར་ཐོག་ཕྱག་སྟེ་འགྲོ། སི་རྒྱ་ལར་སྤྱང་ཆེ་སྐབས་
ཤིག་མཆན་མོ་དེ་གྱི་ཁང་སྤྱང་དུ་ཡང་ལྟུང་ནས་སྟོག་ཉེན་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་། ཏ་ལ་ཀུའི་ལས་
ཆོད་མ་ཡང་བྱེད། དེའི་པགས་པ་ལས་རས་ལྟེ་འཐག་པའི་རྩ་ཕྱོ་མོ་འབྱུང་། སི་རྒྱ་ལ་ན་ཏ་ལའི་
ནགས་ཆལ་ཆེན་པོ་གོང་དང་རི་ཐང་མེད་པར་ཡོད་ཅིང་། ཐམས་ཅད་གྱིས་བཀོལ་ལུགས་སྟེ་
ཆོགས་བྱས་ཏེ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པས་ཏ་ལའི་ཤིང་ལ་སི་རྒྱ་ལའི་དཔག་བསམ་སྟོན་པར་འབོད། བེ་
ཏའི་ཕྱི་ཕྱབས་སྐམ་ན་ཤིན་ཏུ་མཁྱེགས་ཤིང་དབྱིབས་མའི་ཐོད་པ་མངོན་སུམ་ལྟ་བུ་ལ་ནང་གི་
རྩ་རྒྱས་ཀྱི་རི་མོ་ཅམ་གསལ་བས། རྒྱུད་ལས་བཏུང་སྟོད་དུ་བཟུགས། སྤྱང་མོ་བ་དང་ཕྱ་སྟེགས་
ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་བཏུང་སྟོད་དུ་བྱེད། ལར་ཏ་ལ་བྱ་བ་ཤིང་འབྲས་འདིའི་
མིང་ཡིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ཕྱག་ཨམ་སོགས་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་ཏ་ལའི་སྤྱང་པོ་

ཞེས་མ་སྒྲིམ་ན་ཏལ་ནི་ན་རྟེན་ལ་གོ། དེའི་ཕྱིར་བྱ་རྟེན་དང་ཏལ་འདི་དཔེ་བྱ་བ་ཡང་།
རང་རེས་བསམ་ཚུལ་དེ་ཅང་མིན་པར་སྒྲ་ཡིན་འདུག་སྟེ། ཏལ་སྒྲིམ་ནས་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་
ལྷུང་ངེས་སུ་གནས་པའི་ཤིང་ཅེ་ལ་བྱ་རྟེན་བབས་པ་དང་། དེ་མ་ཐག་ཏལ་འདི་འབྲས་བུ་ས་ལ་
ལྷུང་བ། གཞན་གྱིས་བལྟས་ཆེ་བྱ་རྟེན་གིས་འཕངས་པ་ལྟར་གྱུར་ཁྱད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་
པའི་དཔེར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། སྣང་པོ་དེའི་མགོ་བཅད་ན་ཅ་བ་ནས་སྐྱམ་འགོ་བ་ཡང་བདེན།
ཏལ་འདི་རིགས་འགའ་ཞིག་ལས་མྱོས་འཁྱར་གྱི་ཁུ་བ་ཤིང་གྲགས་པ་འབྱུང་བ་རྒྱུད་ན་ཡང་ཏ་
ལ་འདི་ཆང་བྱ་བ་ཡོད། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ཡང་མཁས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ཤེས་དགོས་སོ།

ཆ དཔྱད་པ་གཞི་སྟན་དག་གི་བསྟན་བཅོས་འདིའི་ཚུམ་གཤིས།

ཚུམ་པ་པོ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་གསུང་ཚུམ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཚུམ་གཤིས་སམ། ཡང་ན། ཚུམ་
གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་ཚུམ་གཤིས་གང་ཡིན་ཡང་། ཚུམ་གཤིས་ནི་ཚུམ་ཡིག་གིས་མངོན་
པར་བྱས་པའི་བསམ་པའི་འཁྱེད་སོའམ་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྐབས་ཀྱི་དར་སོ་གང་ཞིག་ལ་མངོན་
པར་ཕྱོགས་པ་དང་། ཚུམ་པ་པོའི་རྫོང་ཆོག་བཀོལ་སྤྱོད་སོགས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་
ལ་ཚུམ་གཤིས་ཞེས་བརྗོད། དེ་དྲུས་རབས་རང་བཞིན་དང་། ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་
ཚུམ་ཡིག་གི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་སྐད་དུ། བེན་རྒྱན་ཟེར།

སྤྱིར་བཏང་ཚུམ་གཤིས་ལ་བརྗོད་བྱ་ཁ་གསལ་ཞིང་དྲངས་པ་དང་། རྫོང་ཆོག་འཇམ་
ཞིང་མཉེན་པ། ལྷེབ་སྤྱོད་ལྷོད་ཅིང་ཚུལ་མེད་རང་གྲོལ་ལྷ་བུའི་ཉམས་ཅན་ཞིག་དང་། ཡང་ན།
ལྷེབ་སྤྱོད་ཁ་དམ་ཞིང་བརྗོད་བྱ་གོ་དགའ་བ། ཆོག་འབྱུ་རེ་རེ་ལ་ཡང་གོ་སོབ་ལྟར་པའི་ཆོག་
སྤྱད་ཆབས་ཆེ་ཞིང་། བརྗོད་པའི་ཉམས་ཅན་ཏེ། སྐབས་བདེར་དབྱེ་ན། ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་
བ་དང་། ཁ་དམ་ཞིང་གོ་དགའ་བའི་ཚུམ་གཤིས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག་ཅིང་། དང་པོ་ནི། རྒྱ་གར་
སྤྱི་ཕྱོགས་བེན་རྒྱའི་སྟན་དག་ཀྱང་འདི་ཉིད་གཙོ་བོར་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་གར་དུ་སྤོབ་དཔོན་སྤྱི་སྤྱོད་
དང་། ལྷ་གྲགས། དཔལ་བོ་སོགས་ཀྱི་ཚུམ་གཤིས་ལྟ་བུ་དང་། བོད་དུ་ས་སྤྱོད་པར་ཆེན་དང་། ཀྱན་
མཁུ་སྤོང་ཆེན་པ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ། བོད་དང་པར་ཆེན་འདིགས་བཤམ། རྒྱལ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་
རྒྱ་མཚོ། པར་ཆེན་དཔལ་ལྷན་ཡེ་ཤེས། འཇུ་མི་པམ་དང་། སྤུ་སྤྱོད་སྤོབ་ཟང་དཔལ་ལྷན་གྱི་
ཚུམ་གཤིས་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཕྱི་མ་ནི། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་གོ་ཤིང་པའི་ཚུམ་གཤིས་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་དུ་སྤོབ་



དཔོན་ཅན་གོ་མི་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། ཆོས་རྒྱལ་དགེ་བའི་དབང་པོ། བརྗེ་ཏ་ནག་མོ་
ཁོལ་གྱི་ཚོམ་གཤིས་དང་། བོད་དུ་བོད་མཁས་པ། ལྷེ་བ་རིན་ལྷན་པ་དག་དབང་འཛིགས་
གཤམས། གོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོ། དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། རྗེ་འཛིགས་མེད་དམ་ཆོས་རྒྱ་
མཚོའི་ཚོམ་གཤིས་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལྷག་པར་དུ་རྟོགས་བརྗོད་འདི་ནི་མགོ་ནས་མཐུག་བར་དུ་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་སླ་བའི་
ཚོམ་གཤིས་ཅན་ཡིན་པ་ནི་མངལ་བ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཏེ།

༡། བརྗོད་བྱ་དོན་དང་འབྲེལ་བས་རྟོགས་སླ་བ།

༢། རྗོད་བྱེད་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བས་ན་བར་སྟོན་པ།

༣། ཆོག་ལྷེ་བ་སྟོར་དང་འབྲེལ་བས་གཅོད་མཚམས་བྱེད་པ།

༤། མིང་མངོན་བརྗོད་དང་འབྲེལ་བས་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་བཅས་ལུན་སུམ་

ཆོགས་པའི་བྱད་ཆོས་བཞི་དང་ལྟན་ནོ། ། (འཛོལ་དེ་བ་རྗེས་མར་སྟ་འགོད་བྱ་རྒྱ)

དབྱུང་བརྗོད་ནི་ཚོམ་རིག་སྒྲི་ཅལ་གྱི་མཛེས་བ་དང་ཉེས་བ་ལྟར་ལ་འདོན་བའི་ཆན་རིག་རེད།

ཕུ་ཞེས་ཅིན།



སློབ་ཚུང་སློབ་མའི་ཚཱ་འབྲིའི་སློབ་བྲིད་སྐྱོར་

རགས་ཅམ་བརྗོད་པ།

སློབ་མ་འབྲུམ་

དེ་ཡང་སློབ་མའི་ཚཱ་འབྲིའི་ནུས་པ་མཐོ་རུ་འདེགས་རྒྱ་ནི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྲིད་ཀྱི་
ཆེས་ཆ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་པས། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་སློབ་ཚུང་ནས་ཚཱ་འབྲིའི་མང་
གཞི་རིག་མེད་པ་པོ་ཞིག་འདིང་དགོས།

གཅིག་མང་སློབ་མ་ནི་ཚཱ་པ་ལ་འཁྱག་བའི་སློབ་མ་དང་མོར་ངེས།

ན་ཚུང་སློབ་མར་ཚཱ་འབྲིའི་ཤེས་བྱ་སློབ་བྲིད་མ་བྱས་པའི་སློབ་མ་སློབ་མ་ཆོར་
འཆར་གཞི་དང་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པའི་སློབ་མ་ཆགས་པར་དང་དུས་དེབ། སློབ་དེབ་སོགས་
ལས་ཚཱ་ཡིག་ལེགས་ཤོས་འགའ་བདམས་ནས་ཁོ་ཆོར་མང་ཅམ་སློབ་ཏུ་འཕྱག་དགོས། དེ་
ལྟར་བྱས་ན་གཅིག་ནས་ཚཱ་ཀྱི་འབྲི་ཚུལ་ལ་ཆེ་བ་ཡིད་ལ་ངེས་ཐུབ་པ་དང་གཉིས་ནས་
མིང་དང་ཐ་སྙད་དེ་ཐུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་དེ་དག་གི་བཀོལ་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་རུང་ཅམ་སླེབ་
ཐུབ། རྗེས་སེར་དགོ་ཀྱན་གྱིས་སློབ་མ་ཆོས་བསྐྱགས་པའི་ཚཱ་ཡིག་ལས་ཁོ་ཆོས་རྟོགས་ཐུབ་
པའི་གནད་དོན་འགའ་འདི་གཞིར་འཕངས་ན་སློབ་མས་མང་སློབ་བྱས་པའི་མང་གཞིའི་སྤྱི་
ནས་ལན་འདེབས་དགོས་པས། ཁོ་ཆོར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡུལ་ཁམས་རྒྱ་ལྡན་ཆེ་དང་གཉིང་དེ་
ཟབ་ཏུ་འགྲོ་ཐུབ་ངེས་རེད། ད་དུང་མང་ཅམ་བསྐྱགས་པའི་ཚཱ་ཡིག་དེ་དག་གི་མི་སྣ་འཕམ་དུས་
ཆོད། བྱ་བ། ས་ཆ་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་གང་རུང་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་ལད་སྐྱོས་ཀྱིས་འབྲི་རུ་བརྒྱུག་ན་
ད་གཞོད་ཚཱ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་འཛོག་ཐུབ་པ་དང་སློབ་མས་ཅི་ཞིག་
འབྲི་དགོས་པ་དང་ངི་ལྟར་འབྲི་དགོས་སྐྱུམ་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་དཀའ་ཁག་དེ་སེལ་ཐུབ་པ་
རེད། དེ་བས། སློབ་གསེང་གི་དུས་ཆོད་ལེད་སྤྱད་དེ་མང་སློབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཚཱ་པ་ལ་ཐོག་མར་



འདྲག་པའི་ལས་དང་པོ་བར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུ།

གཉིས། འཛོ་བར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་ཚྭ་འབྲིའི་རྒྱ་ཆ་འཛོལ་སྤྱད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་
བོ་ཡིགས།

སློབ་རྒྱུ་སློབ་མས་ཚྭ་ཡིག་འབྲི་སྐབས་པལ་ཆེ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛོ་བའི་ཁོར་ཡུག་
སྟེ་བྱིས་ཆང་དང་སློབ་གྲ་ལས་འབྲལ་མི་སྤྱབ་པས། ཚྭ་འབྲི་བར་སྤྱན་སྲུང་ཆོགས་པའི་རྒྱ་ཆ་
འཛོལ་སྤྱད་བྱེད་པར་དགོ་ཆུན་གྱིས་དོན་དངོས་ཀྱི་དཔེ་བྲངས་ཏེ་སློབ་མས་འཛོ་བར་ལྟ་ཞིབ་
བྱེད་པའི་གོམས་གཤིས་ཆགས་སུ་འདྲག་དགོས། སློབ་མ་ནུམས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཛོ་བ་དངོས་ལ་
འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དུ་བརྟུག་སྟེ་བྱ་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཁྱད་པར། རོ་བོ་སོགས་ལ་ནན་ཏན་
གྱིས་བསམ་གཞིགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཆེ་ཚྭ་འབྲིའི་རྒྱ་ཆ་གང་མང་ཞིག་གསལ་སྤྱོད་པ་
བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པའང་དང་དམ་སྤྱགས་གྱིས་མཐོ་རུ་འདེགས་ངེས་པ་དང་། བྱ་དངོས་
དེ་དག་གི་གཞུགས་བརྟན་ལྟར་ལྟ་དཔེ་ནང་ཆ་ཆང་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་འདོག་སྤྱོད་པས། དེ་
དང་འབྲེལ་ཏེ་བྲིས་པའི་ཚྭ་ཡིག་ཀྱང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན།
དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱིད་ཀྱི་དུས་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར། སེམས་མེད་དངོས་པོ་སྤྱང་པོ་ལ་སོགས་
པའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་ཆོགས་མི་འབྲ་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་པ། མི་སྤྱིའི་སྤྱོད་སྤྱངས་དང་ཆ་
ལུགས། དགའ་བ་དང་སློ་བའི་ཉམས་འཁྱར་སོགས་ལ་མཐོ་བསམ་གཏིང་བ་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱས་
ཆེ་བྱ་བ་དེ་བྱུང་བའི་དུས་ཆོད་དང་ས་ཆ། མི་སྤྱི་རྒྱ་ཁྱེན། གོ་རིམ་བཅས་ལའང་གོང་གི་བྱ་སྤྱོད་
དེ་དག་དང་འབྲེལ་ཏེ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ངེས་རེད། སློབ་མའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་
དང་ལྟ་ཞིབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆུ་ཆང་དང་ཅན་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྟེ་སྤྱོད་པ་ཅམ་གྱིས་ཚྭ་
འབྲིའི་རྒྱ་ཆ་དབྱལ་བའི་ནུས་པ་དེ་འདྲར་སྤྱོད་པར་འདོད།

གསུམ། ཚྭ་འབྲིའི་དགའ་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱིང་པ་ནི་སྤྱད་ཡིག་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གསལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན།

མི་གང་ཞིག་གིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བུའི་བཟང་ངན་ནི་སྤྱོད་པ་མཁན་
ཀྱི་དགའ་སྤྱད་ལ་ཐད་ཀར་རག་ལས། བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་པར་དགའ་སྤྱད་ཡོད་ཆེ་མགོ་ནས་མཐུག་
བར་བཙོན་ཞིབ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་དུ་བཅི་ངེས་ཡིན་པས། དེའི་འབྲས་བུའང་ལེགས་

ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟ། གལ་ཏེ་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་པར་དགའ་སྣང་མེད་ཆེ་བྱ་བ་དེ་ངལ་
དུབ་དང་ཁྱར་པོ་ཞིག་དུ་བཅིས་ནས་སྤྲོ་བཅོས་བྱེད་ངེས་ཡིན་པས་འབྲས་བུ་འང་མི་ལེགས་པ་
རིགས་པས་བསྐྱབ་བྱུང།

འོན་ཏེ་སྤྱོད་ཆུང་སྤྱོད་མའི་ཚྭ་འབྲིའི་དགའ་སྣང་དེ་ལྟར་སྤྱོད་བསྐྱང་དགོས་ཤིང་། དེ་
ནི་དགེ་ཆུན་གྱི་ཚྭ་འབྲིའི་སྤྱོད་ཀྱི་བཟང་ངན་ལ་རག་ལས་པ་ལས་གཞན། གཙོ་བོ་སྤྱོད་
ཆུང་སྤྱོད་མའི་སེམས་ཁམས་རྟོགས་དགོས། ཅིང་མོར་གཡེང་བར་སྤྱོད་ནི་སྤྱོད་ཆུང་སྤྱོད་མའི་
རང་གཤིས་ཡིན་པས་ཚྭ་འབྲི་ཆུ་དེ་འགན་ཁུར་རམ་སྲུན་སྣང་ཞིག་དུ་བཅིས་ཏེ་སྤྲོ་
བཅོས་བྱེད་སྤྱོད་པས་དགེ་ཆུན་ནམ་པས་ངེས་པར་དུ་བྱེད་ཐབས་སྤྲོ་ཆོགས་སྤྱོད་དེ་བྱིས་པའི་
སྲུན་སྣང་གི་བསམ་པ་དེ་སེལ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་
རྟགས་དང་བསྐྱར་ཏེ་ཁོ་ཆོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དགའ་སྣང་གི་བྱ་འགུལ་དེ་ཚྭ་འབྲི་འབྲི་
བའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འཁོར་བར་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཆོས་བྱིས་པའི་ཚྭ་འབྲི་ལས་ལེགས་
པའི་ཆ་བདམས་ཏེ་གཟེངས་བསྟོད་དང་སྐྱུ་ལྷག་གཏོང་དགོས། ད་དུང་ཚྭ་འབྲིའི་འགྲན་
ཆོགས་ལ་སོགས་པའི་བྱ་འགུལ་ཆུང་ཆུང་སྤྱོད་ཏེ། བྱ་དགའ་དང་གཟེངས་བསྟོད་ཀྱི་བྱེད་
ཐབས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོའི་འགྲན་ཚོན་གྱི་བསམ་པར་ཡར་སྐྱུལ་བྱས་ཆོ། ད་གཟོད་རང་མོས་ཀྱིས་ཚྭ་
འབྲི་འབྲི་བའི་འདུན་པ་ཆེ་ཅུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལ། དུས་མཚུངས་སུ་རང་རྟོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་
ཏུར་བཅོན་གྱི་རང་བཞིན་ལ་འང་འཇུག་ལྷོག་འབྱུང་ཐུབ་པར་སྨྲ།

བཞི། ཉིན་མོ་འབྲི་བ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱ་ཉི་ཚྭ་གྱི་མཚོ་མོ་བསྐྱུལ་བའི་རྒྱ་ཐིགས་ལྟ་རེས།

ལོ་ཆུང་སྤྱོད་བྱས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཚྭ་འབྲི་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྲི་རྒྱར་བརྟུན་བྱ་དང་། རྫོང་
བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་དགའ་ལག་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས། ཉིན་མོ་འབྲི་བའི་ཚྭ་འབྲི་ཀྱིས་རིམ་
བཞིན་དགའ་ལག་འདི་སེལ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་དགོས། སྤྱོད་ཆུང་སྤྱོད་མར་ཉིན་མོ་འབྲི་ཆུལ་ལེགས་
པར་བསྐྱབས་ཏེ་ཉིན་མོ་འབྲི་བའི་གོམས་གཤིས་ཆགས་སུ་བརྟུག་ཆོ། མཐོང་ཐོས་སུ་ཡུར་པའི་
བྱ་དངོས་དག་ལ་ལྟ་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་མཁས་ལ་དེ་དག་ཟིན་བྱིས་སུ་འགོད་པར་སྐད་
ཆའི་སྐྱུ་ཆུལ་སྟེང་རིམ་གྱིས་སྤྱོད་བརྟུན་ཐོབ་ངེས་རེད། ད་དུང་ཉིན་མོ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་ནན་
ཏན་དང་ཞིབ་དུ་བྱིས་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཚྭ་འབྲི་གི་སྐད་ཆར་བྱང་ཆ་ཐོན་ཐུབ་ལ་མཐོང་ཐོས་
སུ་ཡུར་བའི་ཉིན་རྒྱན་འཁོར་བའི་དོན་གནད་འཛིན་ཐུབ་པ་རེད། ཉིན་མོ་ནི་ཆེས་སྤྱོད་ཚྭ་



ཐུང་འབྲི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པོད། དེ་ལ་འང་ཚོམ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་ཆད་ཆད་དགོས་པས། ཉིན་མོ་
འབྲི་བ་རྒྱུན་འབྱོར་སྤྱད་ན། ཚོམ་ཚུལ་སྦྱོང་བ་སྤྱིང་བར་ཡན་པ་ཡོད། དེ་བས་ཉིན་མོ་རྒྱུན་མི་
ཆད་པར་འབྲི་བ་དེ་ཚོམ་ཚུལ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ལམ་ལུ་ལུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་གནའ་དེང་
གི་ཚོམ་རིག་མཁས་ཅན་མང་པོས་ཆད་མཐོན་པོས་གདེང་འདོག་བྱས་ཡོད་པས་སོ། །

ཟ། དམིགས་འབེན་གྱི་རབ་བཞིན་མེད་པའི་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་བྲིད་དེ་རལ་བ་འབྲས་མེད་ཏུ་

འདོད།

སློབ་ཚུང་གི་ཏུས་སྐབས་སུ་ཚོམ་པའི་ལམ་བུ་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་དགོས་ཕྱིར། རེས་
པར་ཏུ་གོམ་སྐབས་རེ་རེ་བཞིན་ཚོམ་གྱི་ལམ་བུར་བཞོད་དགོས། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་སློབ་ཚུང་
མང་ཆེ་ཤོས་སུ་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་བྲིད་ལ་འཆར་གཞི་མེད་པ་དང་དམིགས་འབེན་གྱི་རབ་
བཞིན་མེད་པ། གོ་རིམ་མེད་པ། སློབ་མའི་ཚོམ་འབྲིའི་དགའ་སྒྲུང་ལ་དོ་སྒྲུང་མི་བྱེད་པ་ལ་
སོགས་པའི་གནད་དོན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གནས་འདུག དེ་ནི་དགོ་ཆུན་གྱིས་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་
བྲིད་གནད་སྐབས་ཅི་ཞིག་འབྲི་དགོས་པ་དང་རི་ལྟར་འབྲི་དགོས་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་
གི་ནང་དོན་ལ་དམིགས་སའི་རང་བཞིན་མེད་པ། སློབ་ཚུང་གི་ལོ་རིམ་གང་ཏུ་ཚོམ་འབྲིའི་
ཚུ་ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་པའི་འཆར་གཞི་འདྲ་མེད་པར་ཚོམ་ཡིག་གི་ཁ་བྱང་དང་
ཡི་གའི་མང་ཉུང་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཏེ་ཚོམ་གྱི་ལས་བྱ་འགོད་པ་ལས། ཚོམ་ཡིག་གང་འདྲ་ཞིག་
གིས་སློབ་མར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྦྱང་སྦྱང་པ་དང་ཚོམ་ཡིག་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་སློབ་མའི་དགའ་
སྒྲུང་བསྐྱེད་པར་བསམ་གཞིགས་མི་གཏོང་བས། སློབ་མའི་སློ་ངོར་ཚོམ་ཡིག་ཅེས་པ་འདིའི་
མཆན་ཉིད་ཆ་ཆད་བ་ཞིག་འདོག་ཐབས་བྲལ་བ་རེད། ཆད་ལྡན་མིན་པའི་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་
བྲིད་དེ་མ་དག་རྒྱུན་འབྲམས་སུ་གྱུར་ཆེ། སློབ་མས་བརྗོད་བྱའི་སྤྱིང་པོ་འདོན་མི་ཐུབ་ལ། ཚོམ་
གྱི་ངོ་བོ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ། ལྟར་ཆའི་སྦྱ་ཚུལ་གྱི་རབ་བཞིན་ལ་དོ་སྒྲུང་མི་བྱེད་པ། ཚོམ་ཡིག་ལ་
རེས་པར་ཏུ་ཆད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་རྒྱལས་དགོས་མེད་ཏུ་བཅི་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། གང་བྱུང་
ཏུ་བྱིས་པའི་ཆོག་མང་ཅམ་ཞིག་ལ་ཚོམ་ཡིག་ཏུ་འཕོད་པའི་ནོར་འཁྲལ་གྱི་སློ་དེ་སྦྱོས་སྤྱིད་པ་
རེད།

མདོར་ན། སློབ་ཚུང་སློབ་མའི་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་བྲིད་ལ་ཤུགས་བསྐྱབ་ཏེ། ལུས་ལྡན་གྱི་

སུ་གྱུར་པའི་ཉིན་རྒྱུན་འཆོ་བའི་དོན་གནད་འདིན་ཐུབ་པ་རེད། ཉིན་མོ་ནི་ཆེས་སླ་བའི་ཚོམ་

བྱེད་ཐབས་ལྟ་མཛུགས་སྤྱོད་པ་དང་ཉམས་སྦྱང་གི་ལེགས་པའི་ཆ་བརྟེན་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་སློབ་གསུང་
འཐབ་སྦྱོགས་སྟེང་གི་རྒྱ་ཆའི་དགོངས་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་
འབྱུངས། །

[illegible]

કેલવિ

၅။ ဤစာချုပ်သည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အခြေခံ၍ ရေးသားချုပ်ဆိုထားပါသည်။
 ၆။ ဤစာချုပ်ကို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အခြေခံ၍ ရေးသားချုပ်ဆိုထားပါသည်။

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

དགའ་མེས་འཕགས་པ། (ཐུ་འགོད)

རིན་ཆེན་བསྟུན་ཤིང།

དང་པོ། ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྩོམ་ཡིག་དང་དེའི་གྲུབ་ཆ།

ཅི་ཞིག་ལ་དེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་ཟེར་རམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ལྷག་བརྟུན་དང་ཞིབ་
འབྲིའི་མཚོན་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་མཚོན་པ་དང་བསམ་སློབ་བཅེ་
དུང་སྟོན་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ། གོ་དོན་འདི་ལ་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། དེ་
བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་ནི་དོན་རྒྱུན་དང་མི་སྣ། དུལ་སྡུངས་དང་དངོས་པོ་འབྲི་བའི་ཚུམ་
ཡིག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། མཚོན་བྱེད་ཐབས་ཤིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། དེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་
ཚུམ་ཡིག་ནི་ལྷག་བརྟུན་དང་ཞིབ་འབྲིའི་མཚོན་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྲིས་པའི་ཚུམ་ཡིག་
ཡིན་པ་ཤིས་པར་བྱ་དགོས།

ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྲི་བ་ལ་དོན་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ལྟན་ཏེ།
 ཐོག་མར་དེའི་བཀོལ་ལྷལ་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་བ་དཔེར་ན། གསར་འཛུར་དང་གནས་ཚུལ་གཏོང་
 གྲེལ། རྣམ་ཐར་དང་རྟོགས་བརྗོད། ཉིན་མོ་དང་འཕྲིན་ཡིག དེ་བཞིན་ཚུམ་རིག་བརྟམས་
 ཆོས་ལས་བརྟམས་སྦྱང་དང་ལྷག་ཚུལ། བྱིས་སྦྱང་། གཏམ་རྒྱུད། སྟན་ཁྱའི་ཚུམ་རིག་སོགས་
 གྲུང་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་དང་ཁ་འབྲལ་མི་རུང་། ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་
 འབྲི་བ་ནི་ཚུམ་འབྲིའི་སྦྱོར་བརྟན་གྱི་མང་གཞི་ཡིན། དེ་ཡང་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་
 ལེགས་པོ་ཞིག་འབྲི་བ་ལ་ཚུམ་ཡིག་གི་སྟོག་དང་བརྗོད་བྱ་འདེམ་པ། ཚུམ་ཁོག་འབྲལ་བས་པ།
 མཆོན་བྱེད་ཐབས་ཤེས་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་སྦྱོར་ལ་བསམ་སྒོམ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། ཇི་
 བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུག་པོར་མཉམ་འཛིག་བྱ་དགོས།



དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱ་དངོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཅུང་དེ་བྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ནང་
མི་སྣ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཞུགས་དགོས་པ་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ་ནང་དོན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་དགོས་པར་
མ་ཟད། ལུས་དྲུས་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་ཁ་འབྲལ་མི་ལུས་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་མཐུག་འབྲས་ངེས་
ཅན་ཞིག་ཁྱུང་ཆང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ད་གཟོད་སློག་པ་པོ་ནམས་ལ་བྱ་སྤྲུལ་ཡག་པོ་
ཞིག་འདོག་ཐུབ། མི་ནམས་ཀྱིས་མི་སྣ་དང་། དོན་རྒྱུན། དྲུས་ཚོད། ལུས། རྒྱ་རྒྱུན།
མཐུག་འབྲས་བཅས་ལ་ངེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་གི་གྲུབ་ཆ་དྲུག་ཅེས་རྟོག་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཚོས་ལུ་ཁུ་ཞུག་གི་ <<བྱ་བ་རྒྱུང་བུ་ཞིག>> ཅེས་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་དཔེ་བླངས་ནས་
ངེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་གི་གྲུབ་ཆ་དྲུག་པོ་གསལ་བར་བཤད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

མི་སྣ་ནི་“བདག”དང་འཁོར་ལོ་འབྱུང་མཁན། ཀན་མོ། ཉེན་རྟོག་པ་བཅས་ཡིན།

དོན་རྒྱུན་ནི་“བདག”འཚོ་བའི་ཆེད་དུ་མིས་འཐེན་འཁོར་ལོ་ཅུ་བསྐྱད་ནས་སློར་
ཐོན་ལ་ཉེ་སྐྱབས་ཀན་མོ་ཞིག་འཁོར་ལོར་འཁོན་ནས་འགྲེལ་བ་དང་འཁོར་ལོ་འབྱུང་མཁན་
ཀྱིས་ཀན་མོ་དེ་སློར་ནས་ཉེན་རྟོག་དམག་གི་ཡན་ལག་སྐར་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་ཡིན།

དྲུས་ཚོད་ནི་མིང་གོ་ལོ་དྲུག་པའི་དགུན་ཁ་བྱང་རྒྱང་དྲུག་ཏུ་འཆུབ་པའི་སྔ་དྲོ།

ལུས་ནི་སློང་དང་ཉེ་བའི་ས་རུ།

རྒྱ་རྒྱུན་ནི་འཁོར་ལོ་འབྱུང་མཁན་གོམ་སྐྱབས་མགྲོགས་པ་དང་། ཀན་མོའི་ཁན་
འཇར་ལ་སློག་གུ་མེད་པས་བསེར་བྱས་དེད་དེ་འཁོར་ལོར་འཁོན་ནས་ཐང་ལ་འགྲེལ།

མཐུག་འབྲས་ནི་“བདག”གིས་འཁོར་ལོ་འབྱུང་མཁན་གི་སླ་ན་མེད་པའི་བསམ་པ་
དང་སློད་པ་མཐོང་བས་སྟོན་ཆད་ཀྱི་ངན་གཤིས་དེ་དག་འདོར་འདོད་པ་དང་ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་
མདུན་ལམ་གསར་པ་ལ་བསམ་སློག་ཏོང་བ།

འདི་ལྟར་ཚུམ་པ་པོས་ངེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་གི་གྲུབ་ཆ་དྲུག་པོ་རྩོད་
གསལ་པོར་བྱས་པས། རློག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དོན་རྒྱུན་འདིའི་བྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས། མཐུག་
འབྲས་སོགས་སློང་རྩེ་གསལ་རྟེན་དུ་འཆར་ཐུབ། ཡིན་ན་ཡང་ངེ་བཞིན་བརྟུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་
ཡོད་ཆད་ལ་གྲུབ་ཆ་དྲུག་པོ་ཆང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས་ཏེ། གནས་རྒྱལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་འོག་
གྲུབ་ཆ་འགའ་རེ་རྩོད་མི་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་བསྐྱས་ནས་འབྲི་བ་ཡོད། དཔེར་ན། ཚུམ་
ཡིག་ནང་དྲུས་ཚོད་དགོས་མཁོ་ཆེར་མེད་ཆེ་ཞིབ་ཏུ་མི་འབྲི་བའམ་ཡང་ན་གཏན་ནས་མི་



འབྲི་བའང་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་མཐུག་འབྲས་ཀྱང་ཚུམ་ཡིག་ཁ་གསལ་ནང་གསལ་པོར་བརྗོད་
མེད་པའམ་ཡང་ན་གྲག་པ་པོར་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་མི་འབྲི་བ་ཡང་ཡོད་
པས་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ། རྒྱ་ཆ་གསོག་འདྲིའི་དར་བཞོལ་སྒྱུད།

ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་སོག་མར་རྒྱ་ཆ་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱ་ཆ་ནི་གང་ལས་བྱུང་ངམ་ཞེ་
ན། དེ་ནི་འཆོ་བ་དངོས་ལས་བྱུང་སྟེ་མི་སྒྲིབ་དང་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ལག་ལེན་ཁྲོད་
ནས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལ་མའོ་ཅེ་ཏུང་གིས་ "མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་ཚུམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་
ཀྱི་རྒྱ་ཆའི་གཏེར་ཁ་གནས་ཡོད། དེ་ནི་ཚུམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྒྲངས་ན་འདྲ་མཐའ་མེད་པ་
དང་བཀོལ་ན་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།" (<<ཡན་མན་རིག་
རྩལ་བཞུགས་མོལ་ཆོགས་འདུའི་སྟེང་གི་གསུང་བཤད་>> ལས་བྱུངས་) ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཚུམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་དེ་
ལྟར་ཡིན་ལ་ཚུམ་ཡིག་ཀྱང་དེ་ལས་མ་འདས། ང་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ལུ་རུ་སྤྱི་སྟོན་ངག་
པ་སྤྱིས་ཅིན་གྱིས་སྤུ་ཅ་ཅོ་རྒྱ་ཡི་ཞིང་པའི་འོས་ལངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གསོག་སྤྱད་བྱ་ཆེད། རང་
ཉིད་དངོས་སུ་ཁྱ་ཉན་དང་ཞིན་པའི་ཟེ་ཞེ། ཨོ་ལོན་པོ་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་ལ་ཕེབས་པར་མ་བཟད།
ད་དུང་བོ་ལར་རྩ་ཐང་དུ་ཕྱིན་ནས་ལྷ་ཞིབ་དང་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་
ཁུངས་སོགས་སུ་ཕྱིན་ནས་སྤུ་ཅ་ཅོ་རྒྱའི་ཞིང་པའི་འོས་ལངས་སྒྲོར་གྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་
མང་པོ་བཞུགས་ནས་རྒྱ་ཆ་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པོ་གསོག་འདྲིའི་བྱས་པར་བརྟེན་<<ཉང་ལེས་ཀྱི་
བུ་མོ་>> ཞེས་པའི་མཐོང་བ་ཀྱན་སྒྲོན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་དེ་སྟེལ་བྱུང་བ་རེད།

འཆོ་བ་དངོས་ནི་ཐད་ཀར་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་ལ་སྟེགས་བམ་སྟེང་གི་ཤེས་བྱ་ནི་བརྒྱུད་
པའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོའི་ངག་རྒྱན་དུ་གྲགས་པའི་མང་དུ་སོས་ཤིང་མཐོང་
ནས་གོ་མས་པ་དང་ཞེས་པའི་མང་དུ་སོས་པ་ནི་སྟེགས་བམ་སྟེང་གི་ཤེས་བྱའམ་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་
ཆ་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་བ་ཞེས་པ་ནི་འཆོ་བ་དངོས་ཏེ་ཐད་ཀར་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཡིན། ཚུམ་ཡིག་འབྲི་
མཁས་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་མཐོང་སོས་མང་དུ་བསགས་དགོས་ཏེ། མར་ཁེ་སིས་<<མ་རྩའི་རྣམ་
བཤད་>> ཚུམ་དུས། ཉན་ཏན་གྱིས་བཞུགས་པའི་དཔེ་དེབ་ཆིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ལྟ་ཡོད།

མདོར་ན། རྒྱ་ཆ་འཆོལ་སྤྱད་བྱེད་པ་ལ་ཅི་ཅམ་མང་ན་དེ་ཅམ་ལེགས། ཐད་ཀར་གྱི་
རྒྱ་ཆ་ཡིན་ནའང་ཆོག་ བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་ཡང་རུང་། ད་ལྟའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་ནའང་ཆོག་ ལོ་



རྒྱ་ཆ་ཡིན་ནའང་རུང་། དང་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་ནའང་ཆོག ལྷོག་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱ་
ཆ་ཡིན་ནའང་རུང་། གང་ལྟར་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཅི་
ཅམ་མང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ལེགས་པ་ཡིན།

རྒྱ་ཆ་འཆོལ་སྤྲད་བྱེད་ཚུལ་ལ་ཐབས་སྣ་ཆོགས་མཆིས། རྒྱ་ན་དུ་ཟིན་བྱིས་འགོད་པ་
དང་ཤོག་བྱང་སྤེད་དུ་འབྲི་བ་སོགས་ཡོད། སྤྲུལ་ནི་བྱེད་བདེ་ཞིང་བྱི་མ་ནི་རིགས་སོ་སོར་དབྱེ་
ནས་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་བདེ་བས་རེ་རེར་བཟང་ཆ་རེ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆགས་པར་དང་དུས་
དེབ་ཐོག་གི་རྒྱ་ཆ་གལ་ཆེན་ནམས་ཕྱགས་གཅིག་ཏུ་བསྟུ་བ་སོགས་ཐབས་གང་ཞིག་བེད་སྤྲད་
ཀྱང་དབྱེད་གཞིའི་རྒྱ་ཆའི་མཐུག་ཏུ་སྟུས་བཅམས་པ་དང་གང་ལས་བརྟུས་པ་གསལ་པོར་འབྲི་
དགོས།

རྒྱ་ཆ་འཆོལ་སྤྲད་བྱས་ཤེས་འདེམ་སྒྲུག་བྱེད་དགོས། ང་ཆོས་གསོག་སྤྲད་བྱས་པའི་
རྒྱ་ཆ་ནམས་ལེགས་ཉེས་དང་གཙོ་ཕལ་གྱི་དབྱེ་བ་བྱས་ནས་རྒྱ་སྤངས་བདེན་འདྲིན་དང་
སྒྲིགས་དོར་བརྟེད་ལེན་གྱིས་འདེམ་སྒྲུག་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱ་ཆ་འདེམ་སྒྲུག་བྱེད་སྐབས་
གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས་ཏེ། གསལ་པོར་བཤད་ན་བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱུད་བའི་གསེར་བཞིན་
ཡང་ཡང་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་ཆད་ལྡན་གྱི་རྒྱ་ཆ་ནམས་ཚུམ་ཡིག་ཏུ་འབྲི་བ་ལས་ཆད་ལྡན་
མིན་པ་ནམས་འདོར་དགོས། སྤྱིར་ན་རྒྱ་ཆ་འདེམ་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ཆད་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་
དེ། གཅིག་ནི་རྒྱ་ཆ་དེ་དང་ཚུམ་ཡིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ལྟའི་སྤྱིང་པོའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་
མེད་ལ་ལྟ་དགོས། འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་ལེན་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ན་འདོར་དགོས། དེ་བཞིན་རྒྱ་
ཆ་དེར་དཔེ་མཆོན་རང་བཞིན་ལྡན་མིན་ལ་ལྟ་དགོས་ཤིང་། དཔེ་མཆོན་རང་བཞིན་ལྡན་ན་
ལེན་པ་དང་མི་ལྡན་ན་བསྒྱུར་དགོས། འདིར་དཔེ་མཆོན་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞེས་པ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་
གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱ་ཆ་ལ་ཟེར་ཏེ། དུ་དངོས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་ཐུབ་ལ་ཆབ་བྱེད་རང་
བཞིན་ལྡན་པའི་རྒྱ་ཆ་ལ་ཟེར། གཞན་ཡང་རྒྱ་ཆ་གསར་པ་ཡིན་མིན་ལ་ལྟ་དགོས། གསར་པ་
ཡིན་ན་ལེན་པ་དང་རྟིང་པ་ཡིན་ན་འདོར་དགོས། གསར་པ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ཆ་གསར་རྟོགས་
ཡིན་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་ལྡན་པ། གཞན་གྱི་བེད་སྤྲོད་ཀྱི་ལམ་དུ་མ་སྤང་
བ་ལ་ཟེར།



གསུམ་པ། བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིབ་པ་ལྷན་ཐར་དང་སྒྲིག་འདོན།

ཚཱ་ཡིག་འབྲི་བ་ནི་ལྷན་མེད་གྱི་ཅ་ཙྰ་སྒྲིག་པ་མ་ཡིན་པར་ཚཱ་པ་པོའི་ལྷ་བ་ཞིག་གསལ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཡང་ན་བསམ་ཚུལ་ཞིག་སྟོན་པ་ཡིན་པས། སྐབས་དེའི་ལྷ་བ་དང་འདོད་ཚུལ། བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་ཚཱ་ཡིག་གི་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་ཟེར། བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་ལ་བརྟེན་བྱ་གཙོ་བོ་དང་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཡང་ཟེར་ཞིང་དེ་ནི་རི་བཞིན་བརྟེན་པའི་ཚཱ་ཡིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ལ། དཔུང་བརྟེན་ཚཱ་ཡིག་གི་སྐབས་སུ་“བསྐྱབ་བྱའི་སྒྲིང་པོ” འམ་ “ཅ་བའི་བསྐྱབ་བྱ” ཟེར་བ་དང་། སྐྱ་ཚལ་བཅམས་ཆོས་ནང་སྟོག་གསལ་བརྟེན་སྒྲིང་། བསྟན་དོན་གཙོ་བོ། དགོངས་པ་ཡང་ཟེར་སྟོལ་ཡོད།

བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་ནི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་སྤྲོས་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཞིང་། བྱ་གཟིངས་ཤིག་ལ་མཆོན་ན་དེད་དཔོན་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས། ཚཱ་ཡིག་གི་བརྟེན་བྱ་དང་ནམ་པ་སོགས་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་དང་འབྲལ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་དག་གིས་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས། དེ་ཡང་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོས་ཚཱ་འབྲིའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་གལ་ཆེའི་གནས་བབ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་དཔེར་ན། མི་ནམས་ཀྱིས་ཚཱ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་ཤ་ཁྲག་གི་ཕུང་པོར་དཔེ་ལེན་པ་དང་། ཚཱ་ཡིག་གི་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་སྤྲོས་ཏེ་དཔེ་ལེན་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཆན་མེད་པ་གལ་ཡིན། བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་གཏན་ཁེལ་ཇེས། དེ་ཚཱ་ཡིག་གི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས། ཚཱ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་སྒྲུབ་དོར་དང་སྒྲིག་གཞི་བཀོད་སྒྲིག་མིང་དང་ཆིག་སྒྲིབ་འདེམ་སྒྲིག་སོགས་གང་ཡིན་རུང་བརྟེན་སྒྲིང་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་དེ་དག་གིས་བརྟེན་སྒྲིང་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས།

དེས་ན་བརྟེན་སྒྲིང་ནི་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཚཱ་པ་པོས་རྟོག་བཞོ་བྱས་པ་ཞིག་མིན་པར་འཆོ་བ་དངོས་ནས་བྱུང་བ་དང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་འཆོ་བའི་རྒྱ་ཆ་ཞུན་ཐར་བྱས་པ་ལས་ཐོན་པ་ཞིག་རེད། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཕྲ་ཞིང་ཞིབ་པའི་བསམ་གཞིགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏིང་མི་ཟབ་པ་ནས་གཏིང་ཟབ་པའི་ཚུགས་སུ་བསྐྱོད་དེ་བྱ་དངོས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་པོ་ཞུན་ཐར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་དཔེར་ན། རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་ཞེས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་རི་བོང་ཅལ་ལ་འདྲོགས་པ་དང་མེད་གས་ཅལ་སྐྱ་རི་ལྟར་གྲགས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཤེས་པའི་བརྟེན་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས། སྐད་ཆ་



གང་ཞིག་ཐོས་མ་ཐག་བདེན་དོན་དང་ཡང་དག་ཡིན་མིན་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་འོལ་
ཆོད་ཀྱིས་འཇུག་མི་རུང་བའི་བསམ་སྒྲུའི་སྒྲིང་པོ་བསྟན་ཡོད།

དེས་ན་བརྗོད་བྱའི་སྒྲིང་པོ་ནི་རི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་རེ་བ་བཞི་ཡོད་དེ། ཡང་
དག་པ་དང་། དོན་བསྟུས་པ། ཁ་གསལ་བ། གཏིང་ཟབ་པ་བཅས་ཡིན་ནོ། །ཡང་དག་པ་ཞེས་
པ་ནི་བརྗོད་བྱའི་སྒྲིང་པོ་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའམ་ཡང་ན་ཐུན་མོང་གིས་བདེན་པར་
འཛིན་པའི་ཆད་གཞི་དང་མཐུན་པ་ལས་ནོར་འཁྲལ་གྱི་ལྷ་བ་དེའི་བསྟགས་མི་བྱེད་པ་ལ་
ཟེར། དོན་བསྟུས་པ་ཞེས་པ་ནི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ལ་བརྗོད་སྒྲིང་གཅིག་ལས་ཡོད་མི་ཆོག་ལ་ཉོག་
བཤད་ཀྱིས་མགོ་ཚུངས་པར་མི་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། ཁ་གསལ་བ་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་བྱའི་སྒྲིང་པོ་དེ་
ཚུ་དང་སུ་མོ་ལས་རྩོམ་མོང་བ་ལྟར་གསལ་ཆེན་ཞེས་རྟོགས་ཀྱས་པ་ལ་ཟེར། གཏིང་ཟབ་ཞེས་པ་
ནི་ཆོས་ཉིད་དང་གནས་ལུགས་ལ་ཐད་ཀར་ཕྱོགས་པ་མ་ཡིན་པར་བྱའི་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱ་དངོས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྱ་དངོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་གསལ་བར་རྟོགས་ཀྱས་པ་ལ་ཟེར།
ཆད་གཞི་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་སྤེལ་བས་པར་ངེས་པར་དུ་འཆོ་བ་དང་གནས་ལུགས་ལ་ལྷ་ཞིབ་དང་
བསམ་གཞིགས་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ། རྒྱ་ཆ་རིགས་གཅིག་ལ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ཞིབ་
བྱས་ཏེ་བཟང་བའི་ཆ་ལེན་རྒྱ་གལ་ཆེ།

གཞན་ཡང་བསམ་སྒྲུའི་སྒྲིང་པོ་གཏན་ལ་འབེབས་པར་ཚོམ་པ་པོའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་
ཚུལ་གྱིས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པར་མ་ཟད། དུས་རབས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་མངོན་གསལ་དོད་པོ་
ཡོད། དོན་ཞུན་གཅིག་གམ་བརྗོད་བྱ་གཅིག་ལ། ཚོམ་པ་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་དང་ལྷ་
བ་མི་གཅིག་པའི་ཞུན་གྱིས་བརྗོད་སྒྲིང་མི་འདྲ་བ་འདོན་སྤྲོད་ལ། རང་ཉིད་གནས་པའི་དུས་
རབས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་གོ་དོན་མི་གཅིག་པའི་ཚོམ་ཡིག་ཀྱང་འབྲི་སྲིད། (མཇུག་དེབ་རྩིས་
མར་འགོད་རྒྱ) ཚོམ་ཡིག་འདི་ནི་<<བོད་མྱོང་སྒྲོལ་གསོ་བ་གསོ>>ལས་བདམས།



སློབ་གྲྭ་ཚུང་འབྲིང་གི་སློབ་མར་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་ལམ་ སྟོན་རི་ལྟར་གནང་དགོས་སམ།

ཨ་འཁོར་བཟོད་པ།

(སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་ནི་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ཞིག་ཡིན།)

སྤྱིར་སློབ་སྦྱང་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། སྐད་ཡིག་གི་འབྲི་སློབ་ཉན་བཤད་བཞིའི་མང་གཞིའི་ཤེས་ཚད་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་སྐད་ཡིག་སློབ་ཚན་ལ་མཆོན་ན་འབྲི་སློབ་ཐོགས་པ་མེད་པ་གཙོ་གནད་དུ་བབུང་བའི་སྟེང་དུ། ཚུམ་འབྲིའི་སློབ་སྦྱང་ནི་དངོས་སུ་ལག་པ་དང་ལྡན་པ་འགྲུལ་བའི་སྦྱང་བརྟན་ཞིག་དང་། དབྱེ་ཞིབ་སྦྱང་བརྟན་ཞིག་གསར་གཏོད་སྦྱང་བརྟན་ཞིག་མདོར་ན་ཀུན་སྦྱང་དང་། ཤེས་རབ། འདོན་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཚུམ་འབྲི་རིག་པ་ནི་སློབ་མའི་མ་འོངས་པའི་མི་ཆེའི་ཐིག་ཤིང་ལྟ་བུར་ངོས་འདྲིན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཆོགས་བཅད་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས།

སྟན་གཞུང་མེ་ལོང་མ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་ནི་མཆོན་ཉིད་དང་མཆོན་གཞིའི་སྒྲིག་གཞི་དམ་པོའི་སློ་ནས་ལད་སློབ་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། མཆོན་ཉིད་དང་མཆོན་གཞི་དམ་པོའི་འོག་ནས་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་ཆོད་ལྟ་དང་སྦྱང་བརྟན་མང་ཅམ་སྟངས་ན། ཕྱིས་སུ་སྒྲིག་གཞི་སྟོང་པའི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་བྱང་ཆ་ལྡན་པ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བར་གདོན་མི་ཟ་ནའང་། མེ་ལོང་མ་ས་སྤང་གོང་ནས་ཆོགས་བཅད་ཚུམ་ཡིག་གི་མང་གཞིའི་སློབ་སྦྱང་ཞིག་དགོས་པ་ནི་འབྲིང་རིམ་སློབ་མའི་ཚུམ་ཡིག་གི་སྦྱང་བྱའི་གཙོ་གནད་ཅིག་ཡིན།



ཡོན་ཏན་བཟུ། རྫོང་ཁྱེད་སྤྱི་ཡོན་ཏན། སྤྱི་ཡོན་ཏན་ལ། མཉམ་པ། གཞོན་པ། བརྫོང་བྱ་བསྟན་ཚུ་ལ།
གྱི་ཡོན་ཏན་སྟོན་པ། རབ་དྲུངས། སྟན་པ། རོན་གསལ་པ། རྩ་ཆེ་པ། མཛེས་པ། ཉིང་འཛིན་བཅས་དང་།

སྟོན་བཟུ། རོན་ཉམས་པ། རོན་འགལ་པ། རོན་གཅིག་པ། ཐེ་ཆོམ་ཅན། རིམ་པ་ཉམས་པ།
སྟོན་ཉམས་པ། གཙོད་མཆམས་ཉམས་པ། ཐེབ་སྟོར་ཉམས་པ། མཆམས་སྟོར་ཉམས་པ། ལུ་ལ་དུས་སྟུ་ཚུ་ལ།
འཛིག་རྟེན་དང་། ལུང་རིགས་དག་དང་འགལ་པ།

ཉམས་དགུ། ཞིག་པ། དག་ཤུལ། དཔའ་པ། སྟོང་རྩེ། མི་སྟུག་ བཞད་གད། མད་བྱང་། འཛིགས་བྱང་།
དཔེར་ན་སྟན་དག་གི་ཡོན་ཏན་བཟུ་དང་སྟོན་བཟུ་ཉམས་བཟུད་བཅས་སྟོན་དུ་བྲིད་
ན་ཕྱིས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་གཞན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་
ཡོན་དང་ཉམས་ལ་ལྟ་བུར་གྱི་ཆད་གཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར།

སྟོན་སྟན་དག་མ་བྲིད་གོང་ལ་སྟེབ་སྟོར་སྟོབ་བྲིད་ཅིག་དགོས་མོད། དེ་སྟོབ་ལ་སྟེབ་
སྟོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོག་གི་ཆ་ཡ་སྟེབ་ལུགས་ཀྱི་སྟོབ་བྲིད་ཀྱིས་སྟེབ་
སྟོར་གྱི་ཆབ་བྱེད་ལུགས་སྟེབ་སྟོར་གྱི་ཆ་ཡ་སྟེབ་ལུགས་སྟོབ་སྟོར་བྲིད་པའི་དགོས་པ་ནི་ཆོགས་
བཅད་ཀྱི་སྟོར་བ་དང་སྟན་དག་གི་དབྱངས་འགྲོས་མི་ཉམས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ཆོག་གི་ཆ་ཡ་སྟེབ་ལུགས་སྟོབ་བྲིད་བྲིད་པའི་སྐབས་སུ་འང་དགེ་ཆན་གྱིས་ཚོམ་ལུས་
མི་འདྲ་བ་སྟོབ་ཆོགས་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ན། ཞོར་དུ་སྟོབ་ལུགས་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྟན་དག་
གི་ལུས་མི་འདྲ་བ་སྟོབ་ཆོགས་ཡོད་པ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། བོད་ལ་མཆོན་ན་སྟོར་ཆོག་བར་
དུག་པ་ནས་ཉེར་བདུན་གྱི་བར་དུ་འབྲི་སྟོལ་ཡོད་ཀྱང་། ཡོངས་གྲགས་ལ་བཀོལ་སྟོང་ཆེ་ཤོས་
ནི་ཆོག་བར་བདུན་མ་དང་དགུ་མ་ཤོས་ཆེ་བས། འབྲིང་རིམ་སྟོབ་མ་དག་ལ་དེ་གཉིས་གལ་
ཆེན་དུ་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་ཆོག་བར་དུག་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་བར་གྱི་འབྲི་སྟོལ་བྲིད་ཐུབ་ན་
ལེགས།

ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ནང་དུ་བརྫོང་བྱ་སྟོན་ཚུ་ལ་གྱི་རིགས་དབྱེ།

ཆོགས་བཅད་ཚོམ་ཡིག་གི་རོན་གྱི་གཙོད་མཆམས་དང་། བྱ་ཆོག་སྟོར་ལུགས་བྲིད་
པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་དུ། རིགས་དང་། ཁྲོལ་བ། མཛོད། འདུས་པ་བཞིའི་འབྲི་ཐབས་དེ་
གཞིར་བཟུང་ཆོག དེ་ལ་མེ་ལོང་མར། ཁྲོལ་བ་དང་ནི་རིགས་དང་མཛོད། འདུས་པ་ཞེས་བྱ་
དེར་འདུ་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆོགས་བཅད་ལ་རོན་གྱི་གཙོད་མཆམས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁྲོལ་

བ་དང་། རིགས། མཛོད། འདུས་པ་བཅས་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

ཁྲོལ་བ། ཆོགས་བཅད་གཅིག་གམ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་སྟེ་རྒྱ་ཆ་པ་བཞི་ནང་དུ་བཞོད་
དོན་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པར་སྟོན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འབྲི་ཐབས་འདི་ནི་ཆོགས་བཅད་རིགས་
བཞིའི་དང་པོར་བཅིས་པ་བཞིན་དུ། ཐོག་མར་སྟོབ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཆོགས་བཅད་འབྲི་ཐབས་
ཀྱི་རིགས་འདིར་སྦྱོར་དགོས།

རིགས། རིགས་ནི་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྦྱོར་རིམ་གཉིས་པ་ཡིན་ལ། ཆོགས་བཅད་དམ་ཤོ་
ལོ་ཀ་དུ་མས་དོན་གྱི་བཞོད་བྱ་ཞིག་རྒྱུགས་པར་སྟོན་པའི་རིགས་ཡིན་པས། འདི་ནི་བཞོད་བྱ་
རུང་བྱ་ཆེ་བའི་རིགས་དག་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ལམ་ནས་འབྲི་སྒྲངས་ཤིག་སྟེ། བཞོད་པ་ལྟ་བུར་
མཆོན་ན་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ནས་མི་བཞོད་པར་ཁྱད་ཆོས་དུ་མའི་སྟོན་ནས་བཞོད་པ་ལྟ་བུའོ།

མཛོད། ཆོགས་བཅད་འབྲི་ཐབས་སྦྱོར་བརྒྱུད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་གསུམ་པ་མཛོད་ནི།
བཞོད་བྱ་སྟོན་ཆོགས་ཀྱིས་བཞོད་སྟེང་གཅིག་བསྟན་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིར། བཞོད་བྱའི་ཁྱབ་
ཁོངས་རུང་མང་དུ་བྱིན་ཡོད་པས་ན། བཞོད་བྱའི་བབ་དང་བསྟན་ནས་ཤོ་ལོ་ཀའི་གྲངས་དང་།
གཅོད་མཆམས་སྟོན་ཆོགས་སུ་བྱས་ཆོག་ལ། བཞོད་བྱ་ལའང་སྟོན་ཆོགས་འདུས་པའི་སྟན་པ་ག་
རུང་ཆེན་པོའི་རིགས་འབྲི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

འདུས་པ། ཆོགས་བཅད་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་རིམ་པ་བཞི་པ་ནི་བཞོད་བྱའི་དངོས་པོ་གཅིག་
ལའང་ཤོ་ལོ་ཀ་དང་། གཅོད་མཆམས། ཆོག་གི་དཔེ་ལྷགས་སོགས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད་པར་སྟོན་
ཆོགས་སུ་བྱས་ཆོག འདི་ནི་ཆོགས་བཅད་བཞོད་ཚུལ་རིང་མོའི་རིགས་ཀྱི་འབྲི་ཐབས་ཡིན་ཏེ།
བཞོད་བྱའི་ཁྱབ་ཁོངས་གཅིག་ལ་ལྟ་ཞིབ་འདྲ་མིན་བྱེད་དགོས་པས་རུང་འབྲི་ཁག་པོའི་རིགས་
ཡིན།

བྱ་ཆོག་སྦྱོར་ལྷགས། སྟན་པ་ག་འབྲི་བའི་སྐབས་སུ་བྱ་ཆོག་གིས་རྒྱས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་
པ་དང་། བྱ་ཆོག་གིས་སྟན་པ་ག་འགྲུལ་ཉམས་ཅན་དུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན།

དམར་པོའི་མེ་ནི་བྱེན་དུ་འབར།

སྟོན་པོའི་རྩ་བོ་ཐུར་དུ་བལྟར།

རབ་མཛེས་མེ་ཏོག་དུས་ཀྱིས་རྟིད།

མི་དག་འཆི་བའི་ཕྱགས་སུ་རྒྱགས། ཞིས་པ་ལྟ་བུ་ཆོག་རྒྱུ་རེའི་མཐར་བྱ་

ཆིག་རེ་སྒྱར་ཡོད་པ་དང་བྱ་ཆིག་དག་གི་རྒྱས་པས་ཚོམ་དེ་འགྲུལ་ཉམས་ཅན་དུ་སྒྱར་ཡོད་ལ།
འབར་དང་། བཞུར། རྟིང་ཅེས་པའི་བྱ་ཆིག་གསུམ་གྱིས་རྒྱགས་ཞེས་པའི་བྱ་ཆིག་གིས་གཙོ་
དོན་སྟོན་པར་རྒྱས་པ་འབྱར་དུ་སྟོན་ཡོད། ཡང་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ལ་ཆིག་དང་དོན་གྱིས་སྒྱ་མཐུང་
དེ་མཐར་བྱ་ཆིག་གཅིག་གིས་དོན་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཆོག་པར་སྟོན་པ།

དཀར་དམར་བྱ་བུའི་ལང་ཆོ་ཅན། །

གཞུགས་མངེས་གར་གྱི་ཉམས་ལྗན་མ། །

སྟོན་འདེབས་རོལ་མོའི་སྒྲ་དང་བཅས། །

ཆགས་ལྗན་སྟིང་གི་རོལ་མཚོར་བྱོན། ། ལྟ་བུ་ཆིག་རྒྱུ་བཞིའི་བརྗོད་
དོན་སྒྲ་འབྲེལ་ཏེ་མཐར་བྱོན་ཞེས་པའི་བྱ་ཆིག་གཅིག་གིས་བརྗོད་དོན་ཡོངས་སུ་གསལ་བར་
བྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ཤོ་ལོ་ཀ་དུ་མས་བརྗོད་བྱ་གཅིག་དོན་ཡང་མཐར་བྱ་ཆིག་གཅིག་གིས་
གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་བྱ་ཆིག་དུ་མས་གསལ་བར་བྱེད་པ། བརྗོད་བྱ་དུ་མ་ཤོ་ལོ་ཀ་དུ་མས་
བསྟན་ཡང་མཐར་བྱ་ཆིག་གཅིག་གིས་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་བྱ་ཆིག་མང་པོས་གསལ་
བར་བྱེད་པ་སོགས་བྱ་ཆིག་གིས་ཚོམ་ལ་རྒྱས་པ་འདོན་ཚུལ་སྟོན་ཆོག་པ་ཡོད་པ་རེ་རེ་བཞིན་
ཆོད་ལྟ་བུས་ཏེ་འབྲི་བུ་བཅུག་སྟེ་སྟོབ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས།

མེ་ལོང་མའི་ནང་གི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་མང་དག་ཅིག་ནི་བྱ་ཆིག་སྟོད་ཚུལ་དང་གཙོ་
ཆིག་དང་སལ་ཆིག་གི་ཁྱད་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་སྟོབ་ཆན་ཞིག་ཡིན།

གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་བཅུ་གཅིག་པ་དོན་གསལ་བའི་གསལ་བྱེད་ལས།

ཆུ་འཛིན་དག་གི་འཕྲེང་བ་འདིས། །

ཕྱོགས་ནམས་ཀྱན་གྱི་གོ་སྐབས་འཕྲོག། །

སྐར་མ་ཡི་ནི་ཆོག་སྐར་སྐར་བཟུང་། །

དེང་ཡང་བདག་གི་སྟོག་ནམས་ལེན། ། ལྟ་བུར་མཚོན་ན་གཙོ་ཆིག་གསལ་སྟོན་
དག་གི་མིག་ལྟ་བུའི་ཆིག་ནི་ཆུ་འཛིན་ཡིན་པ་དང་། གཙོ་ཆིག་དེ་ལ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བྱ་བའི་
ཆིག་འཕྲོག་བཟུང་། ལེན་ནམས་སྒྱར་ཡོད་པའི་རང་བཞིན་འདི་ཤེས་ན་སྟོན་དག་གི་གཙོ་
ཆིག་དང་བྱ་ཆིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་སྟོར་ཐབས་ཤེས་བྱུང་བར་སྟོན།

གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་དྲུག་པ་བྱ་བ་བརྗོད་པ་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལས།



དེ་གཞོན་དལ་བྱར་རྒྱ་བྱེད་དེ།

ཟླ་བ་དག་ཀྱང་མེ་ཏུ་འགྱུར།

ཅན་དན་བྱག་པ་ལྷུང་བ་ཡང་།

མཆོན་ལྷུང་འབྲམ་པ་ནམས་ལའོ། ཞེས་པའི་ཆིགས་བཅད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་
གོང་འོག་གི་དོན་མཐའ་དག་འགྱུར་ཞེས་པའི་བྱ་ཆིག་གཅིག་གིས་བཟུང་ཡོད་པ་དང་། བྱ་
ཆིག་དེ་ཁོ་ནས་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་བྱ་ཆིག་གི་སྒྱུར་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སྣ་ཆོགས་ཡོད་
པ་དོ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པར་སྟེན།

སྒྱིར་གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་ཐབས་འདི་ནི་སྟན་ངག་ཆང་
མར་བྱབ་ཡོད་པས། ཐོག་མར་ཆིགས་བཅད་སྟོབ་སྟོང་གི་སྐབས་སུ་དོ་སྟོན་བྱས་ན་སྟོབ་མ་དག་
གིས་རྩམ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་གོ་བ་ལེན་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་སྟེན།

གཞན་བྱ་ཆིག་ལའང་ལྷེ་བ་དང་ཡང་བའི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། བོད་ལ་རྒྱ་གར་
བཞིན་ཡི་གེ་ལྷེ་ཡང་གི་ཁྱད་པར་མེད་ཀྱང་། བྱ་ཆིག་ལ་ཁྱད་པར་མཛོན་གསལ་བ་ཡོད་པས་
རྩམ་ཡིག་གི་བརྗོད་དོན་དང་ཉམས་ལ་དཔག་སྟེ་འགྲུལ་ནམ་སྟོན་པའི་བྱ་ཆིག་བདམས་གསེས་
དང་། བྱ་ཆིག་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་དཔེར་ན།

ཞབས་རྗེས་ས་ལ་བཀོད། ཀླང་པ་ས་ལ་བརྟུགས།

སྟག་བཞི་ས་ལ་རེག་ ཐུས་མོ་ས་ལ་བརྟུགས།

ལག་གཉིས་ས་ལ་སྒྱུར། ལག་གཉིས་འཛིན་མར་འཐམ། ལྟ་བུའི་དོན་

ནི་ཀླང་ལག་ས་ལ་བརྟུགས་པའི་དོན་ཏུ་ངེས་ཀྱང་། བརྗོད་དོན་འགྲུལ་སྟོང་གི་ནམ་པ་མི་འདྲ་
བ་བཞིན་རྩམ་ཡིག་གི་བབ་དང་བསྟན་ནས་བཀོད་དང་། བརྟུགས། རེག་བརྟུགས། སྒྱུར། འཐམ་
བཅས་ལས་གང་འོས་གདམ་གསེས་བྱེད་དགོས་པ་བཞིན་བྱ་ཆིག་གི་དོན་གཅིག་ཀྱང་ནམ་
འགྱུར་མི་འདྲ་བའི་བྱ་ཆིག་གདམ་གསེས་དང་སྒྱུར་ཐབས་ལ་བྱང་ཆ་ལྡན་པར་བྱེད་དགོས།

སྟན་ངག་གི་བརྟུགས་སྟོབ་ཀྱི་

སྒྱིར་མཛོན་བརྗོད་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་སྟངས་བརྟན་གསར་སྟན་
བྱེད་པར་བྱ་བ་མཛོན་སྟངས་སྟོན་པའི་བརྟུགས་དགོས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཡིན། སྟན་ངག་ལ་
ནམ་རྒྱུན་གྱི་སྐད་ཆ་དང་མི་འདྲ་བར་བྱེ་བྲག་རང་མཆོན་ཅན་གྱི་སྟངས་སྟོན་སྟོན་སྟོན་པའི་



ཚཱ་རིག་གི་བར་ཆད་ལ་སྤྱད་ས་བཙུག་ཕྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་ལ། དགེ་ཚན་གྱིས་ཀྱང་ཞུ་དག་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱིར་བཏང་བའི་ཐ་སྙད་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ཆབ་དུ་སྙན་ངག་གི་བར་ཆད་ལ་སྐོང་བའམ་ཡང་ན་སྟོབ་ཕྱག་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་བར་ཆད་བཞེས་ཕྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་མངོན་བཞིན་སོགས་སྙན་ངག་གི་བར་ཆད་ཟུར་དུ་ཁྱིད་མི་དགོས་པར་རིམ་གྱིས་ཤེས་འགྲོ་བའི་གནད་འགག་འདི་རྟོགས་དགོས་པར་བསམ། དཔེར་ན།

སྙན་པ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱས།	འབད།
སེམས་པ་བྱང་ན་འཆང་།	འཕྱོ།
རེ་བསྟེན་ནས་འཆང་།	ཁོལ།
ཐུ་གུའི་ཅེ་ནས་བྱིས།	བརྟོལ།
ནམ་མཁའ་སྟོ་ཞིང་སངས།	ལྟ་ལམ།
ཞབས་ཟུང་སྤྱི་པོར་བཀོད།	ཞབས་སྤྱིས།
བུ་མོ་མངོས་མ།	སྒྲིག་ལུན་མ།
ཐུ་མོ་ཟུར་དུ་འབག།	ཉལ་འགྲོ་བུ་མོ།
བཙེ་བ་བྲག་གོ།	སེམས་པ་དམར་གོ།
རེ་བཡོད་པའི་མི།	ལྷང་མདོག་གི་རྩམ་ཤེས་ཅན།
ཉམང་པའི་རི་གོང་།	བྱེ་མའི་རི་གོང་།
ཡིད་དུ་འཐད་པ།	ཡིད་འགྲུག་སྤྱད་བྱངས།

འདི་འདྲའི་མངོན་བཞིན་སོགས་བྱང་ཆོས་འདྲ་མིན་གྱི་སྟངས་སྙན་ངག་གི་བར་ཆད་སྤྱར་ཏེ་ཚཱ་རིག་གཞུགས་སྤང་ཅན་དང་། མངོས་སྙན་ཅན་དུ་བྱེད་དགོས་ལ། སྙན་ངག་ལ་ཆད་གཞི་མཐོ་ལ་རྒྱང་རང་དབང་གིས་བར་ཆད་བཀོལ་སྟོན་ཕྱེད་པའི་བྱབ་ཁོངས་ཡོད་པས་གཞུགས་སྤང་སྟོན་པའི་བར་ཆད་ལ་མཐའ་མེད་པས་སྟོན་ཆད་སྟོན་བཞིན་པ་དག་བཀོལ་བ་དང་། ཡང་ན་བར་ཆད་གསར་གཏོང་བྱས་ཏེ་སྤྱར་ཡང་ཆོག་མོད། གཙོ་བོ་སྙན་ངག་གི་ནང་དོན་དང་ཉམས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདོན་པའི་དགོས་མཁོ་ལ་གཞིགས་ནས་འདོར་ལེན་ཕྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། དཔེར་ན་ཉི་མ་གཅིག་ཕྱར་མཚོན་ན་འང་ཤར་རིའི་ཅེ་མོའི་གཞོན་ཤ་ཆགས་པའི་ཉི་མ་དང་། སྤྱིན་གསེང་ན་མངོན་ལ་མི་མངོན་པའི་ཉི་མ། ཉིན་གྲང་ཆ་གཏུག་ཆེ་བའི་ཉི་མ། ལུབ་རིའི་ཅེ་ན་དམར་སྟོར་སྟོར་བཞུད་ལ་ཉེ་བའི་ཉི་མ། ལུབ་རིའི་ཅེ་ནས་ལྡེམ་སེ་ལྷང་།



སོང་བའི་ཉི་མ་ལྟ་བུའི་གནས་བབ་མི་འདྲ་བ་མཆོན་པར་རྒྱ་ཆ་མི་འདྲ་བ་དགོས་པ་ལྟར་བརྟེན་ཆད་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོག་སྟོན་དགོས་སོ།

སྟན་ངག་གི་སྐད་ཆའི་འགྲེལ།

སྟན་ངག་ལ་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྐད་ཆ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱད་ཆོས་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་སྟན་ངག་གི་སྟན་ཆ་དང་མཛེས་བརྒྱན་བསྟན་པའི་བྱེད་དུ་སྐད་ཆའི་སྟེ་འགྲེལ་ལས་ཕྱོགས་སྟེ། དོན་གྱི་གོང་འོག་དང་། བྱད་གཞི་བྱད་ཆོས་གོང་འོག་བརྟེན་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟངས་ཚུལ་འདི་སྟོབ་མ་ནམས་ལ་ངོ་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ། སྟེར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཆའི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་ན་བྱེད་པ་པོ་དང་། དུ་བའི་ཡུལ། དུ་བ་བཅས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཡང་བྱད་གཞི་བྱད་ཆོས་ཀྱི་དངོས་མིང་གི་སྐབས་སུ་བྱད་གཞི་སྟོན་དང་བྱད་ཆོས་རྟེན་སུ་སྟེར་བ་དང་། དུ་ཆོག་གི་སྐབས་སུ་བྱད་ཆོས་སྟོན་དང་བྱད་གཞི་རྟེན་སུ་སྟེར་བའི་སྟེ་འགྲེལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། སྟན་ཆོག་གི་ནང་དུ་སྐབས་དང་སྐབས་སུ་དེ་དག་གོང་འོག་བརྟེན་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟན་ངག་གི་ཉམས་འགྱུར་འབྱུང་དུ་བོན་བྱུག་དཔེར་ན།

སྟེར་བཏང་གི་སྐད་ཆ།	——	སྟན་ངག་གི་སྐད་ཆ།
ནམ་མཁའ་སྟོན་སྟེ།	——	སྟོང་མཁའ་ནམ་མཁའ།
སྟེང་གཏམ་སྟན་སྟོབ་པ།	——	བཤད་པའི་གཏམ་ལ་འཇམ་ཤ་ལྟན།
ཤར་ཕྱོགས་རི་སྟེ།	——	རི་སྟོབ་ཤར་ཕྱོགས་ན།
ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་ནི་རྩ་བ་འདྲ།	——	རྩ་བ་དང་མཚུངས་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་།
སྟོན་པར་བཏུང་གས།	——	རབ་དགར་སྟོན་པའི་འོག་ན།
ང་ཡིས་ཁྱེད་ལ་སྟེད་བྱངས་སྟན་སྟོབ་ལེན།	——	སྟན་པའི་སྟེ་ཞིག་ལེན་ནོ་བྱངས་ངས།
སྟེང་གི་ཕྱོགས་སྟེ་ཁྱེད་རང་བདེན།	——	བདེན་པའི་གཏམ་གྱིས་ཕྱག་པ་བདག་གི་ཕྱོགས།

ཉམས་འགྱུར་འདོན་ཚུལ།

ཆོས་རིག་གི་གསོན་ཉམས་ལྟན་པའི་སྟངས་བརྒྱན་བཞེངས་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཚུལ་མད་དུ་བྱང་བ་གཅིག་ནི། ངང་ཚུལ་སྟོན་པའམ་ནམ་མཁའ་འགྱུར་འདོན་པའི་བྱད་ཆོག་སྟེལ་ཐབས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པ་ལྟར། སྟན་ངག་ལ་འདྲ་བའི་བྱེད་དུ་མིང་ཆོག་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་བྱད་ཆོག་སྟེར་ཐབས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་སྟོན་གནད་དགོས་པའང་གལ་ཆེ། དཔེར་ན།

ཆར་བ་འབབ། —— ཆར་བ་ཐམ་ཐིམ་འབབ།



སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།	——	སྤྱན་གྱིས་འབྱར་ཚུགས་སུ་གཟིགས།
ལག་རྒྱུང།	——	ཕ་ལ་མཉེན་པའི་ལག་རྒྱུང།
རྒྱ་མཚོ་ཕྱོད་པོ།	——	ཕྱོད་མཐིང་མཐིང་གི་རྒྱ་མཚོ། ཡང་།
ནམ་མཁམ།	——	ཕྱོད་མཐིང་མཐིང་པའི་ནམ་མཁམ།
ཉི་འོད།	——	རྫོགས་འཇམ་པའི་ཉི་འོད།
སག་ཞི།	——	ཡངས་ཤིང་ཆེ་བའི་སག་ཞི།
བབ་རྒྱ།	——	ཆལ་ཆེལ་དུ་འབབ་པའི་བབ་རྒྱ། ཡང་།
དབུ་སྒྲ་དཀར་པོ།	——	ཁ་པའི་གོས་དཀར་གྱི་ཕྱོད་པའི་སྒྲ་པོ།
བཞིན་གྱི་གཉེར་མ།	——	ལོ་སྤྱོད་གཉེར་མ་བཅེགས་པའི་བྱམས་བཅེད་བཞིན།
སྤྱན་རྒྱུང།	——	ཡང་ཆོད་སྤྱངས་སྤྱངས་སྤྱོད་པའི་སྤྱན་རྒྱུང།
བན་པ།	——	བྱངས་སྤྱད་པར་བན་ནོ་བྱིན་ཆེན་མ།

འདི་ལྟ་བུའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཆོག་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་བརྟེན་འབྱར་གཟུགས་སུ་
འབྲི་ཐབས་འདི་ནི་ཚུམ་རིག་གི་མངོས་པ་བསྐྱུན་པའི་སྲོག་ཤིང་དང་མཚུངས་པས་ངེས་པར་
དུ་སྤྱོད་བརྟེན་མང་ཅན་སྤྱོད་དགོས་པར་སྒྲུལ།

བཅམས་སྤྱང་སྲོབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས།

བཅམས་སྤྱང་ནི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བ་གཏིང་ཟབ་མོས་མཆོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། བཅམས་
སྤྱང་འབྲི་བ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བ་འབྲི་བ་ཡིན་ལ། བཅམས་སྤྱང་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་
ཆོགས་འཆོ་བར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་ཡིན། སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བ་དེ་ལྟར་གཏིང་ཟབ་པ་བཞིན་དུ་
བཅམས་སྤྱང་མ་བྲིས་པའི་སྒྲ་ལོ་དང་། འབྲི་བཞིན་པ། བྲིས་ཆར་བ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་
བསམ་གཞིགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ནན་མོ་བྱེད་དགོས་པས། ཚུམ་རིག་ལ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་
ལ་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེ་ནི་ཚུམ་རིགས་གང་ལའང་ཡོད་པའི་བརྗོད་
དོན་གཙོ་བོ་དང་། ཚུམ་གཞི། སྤྱི་གཞི་གསུམ་ཡིན་ཞིང་། བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་གཞི་
དང་། ཚུམ་གཞི་ནི་ཤ་ཁྲག་སྤྱི་གཞི་ནི་ཅུས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ།

བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ཞེས་པ་ནི་ཚུམ་གྱི་བརྗོད་བྱའི་སྤྱི་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཚུམ་པ་
པའི་བསམ་སྤྱོད་དགོངས་དོན་ཡིན། དཔེར་ན་སྤྱོད་ཞིག་ཐེར་འདོན་བྱེད་པའམ། གནས་ཚུལ་



ཞིག་ལ་བསྟོད་ར་གཏོང་བ། བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཕྱི་སྟོག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སོགས་ཡིན་ལ། དེ་ཡིས་
སྟོབ་མ་དག་གིས་ངེས་པར་དུ་བཤད་དགོས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་སོགས་གོ་བ་ལེན་པའི་ཚུ་ཆད་
མཆོན་ཐུབ།

སྐུ་མཁའ་ཁྱིམ་མཆོན་པ། ——— སྐུ་ཚལ་ཚོམ་རིག

ཐད་ཀར་མཆོན་པ། ——— དབྱད་ཚོམ།

བརྟེན་སྟོང་དེ་འང་གཏོང་ཟབ་ཅིང་ཡང་དག་དོན་སྟོང་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་
དབྱད་དགོས་ཤིང་། ཡང་དག་པ་ཞེས་པ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་དོན་སྟོང་
ལུན་པ་ཞེས་པས་སྤང་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་ཐུབ། ཐོག་མར་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་སྐབས་ཅི་ཞིག་
འབྲི་དགོས་པའི་བརྟེན་སྟོང་གཏན་ཁེལ་བྱེད་དུ་བརྟུག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་པའི་བསམ་སྟེའི་ཚུ་ཆད་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།

ཚོམ་གཞི།

ཚོམ་གཞི་ནི་བརྟེན་བྱའི་སྟོང་པོ་གང་ཞིག་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ་དག་ཡིན་ཞིང་།
འཆོ་བར་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཆོད་ལྟ། དབྱད་ཞིབ། བརྟེན་ཐོ་འགོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྟོབ་སྟོང་རྒྱ་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་བརྟེན་བྱ་འཆོལ་སྟུང་བྱེད་དགོས་པས་དེས་སྟོབ་མའི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚུ་ཆད་
མཆོན་ཐུབ། དེ་ལ་དབྱེ་ན་དངོས་གཞི་དང་བརྟེན་གཞི་ཞེས་གཉིས་སུ་དགར་དགོས།

དངོས་གཞི་ནི་ན་རྒྱུང་སྟོབ་མ་དག་གིས་དངོས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བ་བརྟེན་གཞིར་
བྱས་པའི་རྒྱ་ཆ་དག་ཡིན་ལ། བརྟེན་གཞི་ནི་ན་རྒྱུང་སྟོབ་མ་དག་གིས་དེ་བ་དང་སྟོག་བརྟན་
སོགས་ལ་བལྟས་པའམ་གཞན་ནས་ཐོས་པའི་རྒྱ་ཆ་དག་ཡིན།

སྟོག་གཞི།

སྟོག་གཞི་ནི་ཚོམ་གྱི་ནང་དོན་དང་རྒྱ་ཆའི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ཏེ་ཕྱིའི་ནམ་པའི་
གོ་རིམ་སོགས་གོ་སྟོག་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡིས་ན་རྒྱུང་སྟོབ་མ་དག་གི་གསར་
གཏོད་ཀྱི་ཚུ་ཆད་དང་འཆར་འགོད་ཀྱི་ཚུ་ཆད་མཆོན་ཐུབ། སྟོག་གཞི་ཚོམ་ལུས་མི་འདྲ་བའི་
དགོས་མཁོར་དམིགས་ཏེ་སྟོག་གཞི་སྟོག་ཚུལ་ཡོད་དེ། བརྟེན་སྟོང་ལྟ་བུར་བྱ་བའི་བྱང་རིམ་
དང་དབྱད་ཚོམ་ལ་དགག་སྟུབ་ཀྱི་ནང་དོན་དགོས་མཁོ་གཞིར་འཛིན་དགོས།

གཞན་ཡང་རགས་པར་བཤད་ན་ཚོམ་འགོ་འཇུགས་ཚུལ་དང་། ནང་དོན་གྱི་སྟེ་ཕྱིའི་

གོ་རིམ་དང་། ཕྱི་རྒྱུ་པར་གནས་པའི་དུམ་བུ། འོན་ཀྱི་གོང་འོག་མཆམས་སྒྱུར་བར་བྱེད་
པའི་མཆམས་འབྲེལ། གོང་གི་བརྗོད་དོན་འོག་ལ་སྤྱི་མཐུན་ལེན་པའི་འདྲེན་མཐུན་སྟོན་གས་
སྒྲིག་གཞིའི་ཁོངས་སུ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

བཅམས་སྒྱུར་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་གཙོ་གནད་དག

བཅམས་སྒྱུར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་གསལ་པོར་རྟོག་དགོས་པའི་
གནད་འགག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་དག་མཉམ་སྦྲེལ་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པས་འདིར་དེའི་
སྐོར་དོ་སློང་ཙམ་བྱས་ན། བཅམས་སྒྱུར་ལ་དབྱེ་ན་དངོས་ཡོད་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་དང་། ལྟན་
བསམ་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་། མཆོན་བྱེད་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད།

དངོས་ཡོད་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་ནི་མི་སྣ་དང་དོན་ཆེན་སྟོན་སྟེན་དངོས་སུ་སྒྲིཨ་གས་
འཆོ་བའི་ནང་བྱུང་བྱེད་པའམ་འབྱུང་གིས་པ་དང་། ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་ཅུང་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ་
ཚུམ་པ་པོ་མི་མངོན་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྒྱུར་ནང་གི་མི་སྣའི་རྒྱུ་རྩལ་དུ་སྤྲོས་ཏེ་ག་ལེར་རང་གི་
ལུགས་བསམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁྲིད་ཕྱིར་བཟོ་བཅོས་དང་གསར་སྒྱུ་བྱེད་དགོས།

དཔེར་ན། སློབ་དེབ་ནང་གི་“བོད་ཀྱི་དཔལ་པོ་”ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་
ཡིན་ལ་ཚུམ་པ་པོས་མངོན་པའི་སྣང་བ་རྟན་སྒྱུ་བྱིར་གསར་གཏོང་ཁྱད་ཀྱང་བྱས་ཡོད།

ལུགས་བསམ་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་ནི་ཚུམ་པ་པོའི་བསམ་སློབ་དགོངས་དོན་དང་།
བཅམས་སྒྱུར་གི་རྒྱུ་པ་མཐོ་ཅུ་གཏོང་ཕྱིར་ཆོ་འཕུལ་ལྟ་བུའི་འབྲི་ཐབས་སྒྱུར་དེ་སྐབས་དང་
སྐབས་སུ་མི་ཁྲིད་པ་ཞིག་ཁྱད་ཀྱིས་པར་བྱས་ཏེ། ཚུམ་གྱི་བརྗོད་སྒྲིང་ཆད་གཞི་མཐོན་པོར་
བསྐྱལ་བར་བྱེད།

དཔེར་ན། “རྫོང་མེད་གེས་ཁག་དངས་པ་”ལྟ་བུ་ཡིན། སློབ་ཆན་དེའི་ནང་གི་དབུལ་པོ་
དང་ཕྱག་པོ་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་། གཤིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསལ་པོར་བྱས་
པའི་ཆེད་དུ་རྫོང་མེད་གེས་ཁག་དངས་མི་ཁྲིད་ནའང་ཁྲིད་པར་བྱས་ཏེ་ཚུམ་དེའི་བརྗོད་སྒྲིང་
འབྱར་དུ་ཐོན་པར་བྱས་ཡོད།

མཆོན་བྱེད་ཅན་གྱི་བཅམས་སྒྱུར་ནི་ཚུམ་པ་པོས་བརྗོད་སྒྲིང་དང་། དགོངས་དོན་
དམིགས་བསལ་བ། མཚར་འགྲུག་སློབ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྟན་པའི་སློབ་ནས་དངོས་ཡོད་ལས་
ཁྱད་གཏོང་བའི་ཅུ་གཏོང་ཕྱིར་མཆོན་བྱེད་དངོས་པོ་ལུགས་ལ་བཞག་སྟེ། མཆོན་བྱེད་ཀྱི་དངོས་

པོ་གཞན་ཞིག་གི་སྒྲིང་ནས་ཕུང་རིམ་སྒྲིག་པའི་འབྲི་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན།

སྒོ་བ་ཚན་ནང་གི་"ཤིང་རྟ་མོ་དང་སེང་གོ་"ལྟ་བུ་ཡིན།

བརྩམས་སྒྲུང་གི་གཙོ་གནད་འགའ།

བཅམས་སྐྱུང་གི་འབྲི་ཐབས་གང་ཡིན་ཀྱང་འབྲི་བ་དང་། བཅམས་སྐྱུང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་
པའི་སྐྱབས་ལུ་ཚུམ་གྱི་ལྷ་ལག་ནམས་གཏོར་ཏེ་ཡུབ་ཆ་རེ་རེ་ནས་ངོ་སྟོན་བྱས་ན་བཅམས་སྐྱུང་
གང་ཞིག་གསལ་པོར་རྟོགས་པར་མ་ཟད། བཅམས་སྐྱུང་འབྲི་བ་དང་བཅམས་སྐྱུང་ལ་དབྱེ་ཞིབ་
བྱེད་པའི་ཆར་གཞི་འདིར་བྱབ་པས། གཤམ་ནས་བཅམས་སྐྱུང་གི་ཡུབ་ཆ་ནམས་ངོ་སྟོན་དང་
དབྱེ་ཞིབ་ཞིག་བྱས་ན།

བཅས་ལྷན་གྱི་ཐུབ་ཆ་གཙོ་བོ། མི་སྣ། བྱང་འཕྲུལ། ཁོར་ཕྱག་སྒྲིག་གཞི་བཅས་པའི་སྐབ་ཡོད་ཕྱིར་དེའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཐུབ་ན་བཅས་ལྷན་ལ་ཕྱགས་ཡོངས་ནས་ལྷ་ཐུབ་པས་གསལ་པོ་དེ་དག་གི་སྐོར་ངོ་སྟོན་བྱས་ན།

མི་སྣ་བཀོད་འཁྲི་བྱེད་ཐབས་དང་སློབ་ཁྲིད།

མི་སྣ་ཞེས་པ་ནི་དོན་གྱི་བྱུང་རིམ་བརྗོད་པའི་བཅའ་སྡུང་སོགས་ཀྱི་བྲུབ་ཆ་གསུམ་ཆེན་གྱི་ཡིན། བྱུང་རིམ་ཞིབ་འཇུག་གི་ཕྱིན་དགོས་ན་ངེས་པར་དུ་བྲུབ་སྐྱབ་མཁན་གྱི་མི་སྣ་འཕམ་སྟོན་ཆགས་གང་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་པ་དེ་ལ་མི་སྣ་ཟེར་ཞིང་། མི་སྣ་ལའང་དང་སྟུགས་ཀྱི་མི་སྣ་དང་ལྟོག་སྟུགས་ཀྱི་མི་སྣ། མི་སྣ་གཙོ་བོ་དང་། མི་སྣ་པལ་བ་བཅས་ཡོད་ཅིང་ཆ་བའི་ཆ་ནས་མི་སྣ་པལ་བ་དང་ལྟོག་སྟུགས་ཀྱི་མི་སྣའི་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་གྱིས་པ་བརྒྱད་ནས་འཆོ་བའི་དངོས་ཡོད་གནད་དོན་ཞིག་ལྟོན་གྱིན་པར་མ་ཟད། མི་སྣ་གཙོ་བོ་འབྱུང་དུ་ཐོན་པར་གཞོགས་འདེགས་ཀྱང་ཕྱིན་དགོས། དཔེར་ན་སློབ་དཔེ་ནང་གི་“སྟག་མོ་ལྷུས་སྦྱིན་”ལ་བརྟུས་ན་གསལ་པོ་ཡིན།

མི་སྣ་འབྲི་ཐབས་ཞེས་པ་ནི་སྤྱང་ནང་གི་མི་སྣ་འཁོམས་ཁམས་དང་། བསམ་གྲོ་ བྱ་
སྟོང་། གཤིས་ཀ་ སྤང་མོལ། གཞུགས་རིས་བཅས་ཞིབ་འབྲི་དི་སྤྱང་བྱས་ཡོད་པ་དེར་ཟེར་ཞིང་།
སྤྱང་གཏམ་ཞིག་གི་བརྗོད་སྟོང་རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་ཞེས་པ་མི་སྣ་དེ་དི་སྤྱང་གིས་ཡོད་མེད་
དང་། མི་སྣ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་ལ་ཐུག་ཡོད།

༡། ལྷག་མོ་ལུས་སྒྱུབ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་"དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་འདི་སྒྲུལ་དུ་བསམས་སོ།

བདག་ཡུན་རིང་པོ་ནས་འཁོར་བ་ན་འཁོར་ཞིང་ལུས་དང་སྒོག་གངས་མེད་པ་ཞིག་ཆུང་ཚོས་
 ཉེ། རེ་འགའ་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཕྱིར། རེ་འགའ་ནི་ཞེ་སྤང་གི་ཕྱིར། རེ་འགའ་ནི་གཉི་སྤྲུག་
 གི་ཕྱིར་ལུས་བཏང་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་དང་ལན་འགའ་ཡང་མ་འཕྲད་པའི་
 ལུས་འདིས་ཅི་རུང་སྟོན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མི་སྤྱིའི་བསམ་སྒོམ་ཞིབ་འབྲི་ཡིན།

༡། “ལམ་དེ་ཉིད་ཏུ་ཞུགས་ཏེ་སྟག་མོའི་ཆང་གང་ན་འདུག་པར་ཐུར་བྱ་སོང་ནས་སྟག་
 མོའི་བྱང་བྱ་ཉལ་ཡང་། སྟག་མོས་ཟ་མ་ནུས་སོ། །དེའི་ཆོ་རྒྱལ་བྱས་ཤིང་གི་ཆལ་བརྗོན་པོས་
 ལུས་ལ་ཁྲག་ཕྱང་ནས་སྟག་མོ་ལ་ལྷག་ཏུ་བརུག་”ལྟ་བུ་ནི་མི་སྤྱིའི་བྱ་འགུལ་ཞིབ་འབྲི་ཡིན།

༢། “སྟག་མོ་ཆུང་མེས་མ་ཅན་ཆེན་པོ་དེ་ཆུང་བྱའི་བྱས་ནས་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཆེ་
 བ། ཐམས་ཅད་ལ་བྱ་གཅིག་པ་ལྟར་བཅེ་བ་ཞིག་ཡོད་”ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ནི་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་ཞིབ་
 འབྲི་ཡིན།

༣། “སྟག་མོ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་སྟུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟིར་ཏེ་ཉམ་ཆུང་ལ་རིད་པས་ཤི་ལ་སྟུག་
 པ་འདིས་རང་གི་བྱ་ཟ་བར་ཚོམ་སོ། །”ཞེས་པ་ནས་འཕྲོས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་གིས་མི་སྤྱིའི་
 སྤྱིང་མོལ་ཞིབ་འབྲི་བྱས་ཡོད།

༤། “ཡུམ་གྱི་མནལ་བའི་མི་ལམ་ན་སྟག་འོན་གསུམ་འཕུར་ཞིང་ཅེ་བ་ལས། ནང་གི་
 ཆུང་བ་གཅིག་ཁྲས་ཁྱེར་བ་མིས་མ་ཐག་གཉིད་སད།”ལྟ་བུ་ནི་མི་སྤྱིའི་མེས་མ་ཐག་ཞིབ་འབྲི་
 ཡིན།

༥། “དེ་ནས་སྟག་མོས་རྒྱལ་བྱའི་ཤ་ཟད་པར་ཕྱོས་ནས་བྱས་པ་དང་། ཁྲག་འབའ་ཞིག་
 ས་ལ་བཅོག་བཅོག་པ་ལྟར་འདུག་པ་མཐོང་”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ནི་མི་སྤྱིའི་གཟུགས་རིས་ཞིབ་འབྲི་
 ཡིན།

༦། དེའི་ནང་གི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་དང་སྟུན་མཆོད་གཉིས་སོགས་ཀྱི་སྟུག་བསྐྱལ་བའི་
 གནས་སྟངས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་པ་དེ་ནི་མི་སྤྱི་པལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྤྱི་གཙོ་བོ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་
 ཐབས་ཡིན།

བྱང་རིམ་བཏོད་འབྲི་སྒོམ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས།

དེ་ནི་མི་སྤྱི་ཡོད་ན་འགུལ་སྒྲིད་ཡོད་པ་དང་། འགུལ་སྒྲིད་ཡོད་ན་བྱང་རིམ་ཡོད་པས་
 འདིར་མི་སྤྱི་གང་ཞིག་གིས་ཡུལ་གང་དང་གང་ཏུ་བྱས་ཆོད་ག་བྱས་ཤིག་ལ་བྱ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་

བསྐྱབས་ཡོད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཆོན་པ་ག་ཆོད་ཀྱི་ནང་དུ་དུས་ཆོད་མང་པོའི་ནང་དུ་བྱ་བ་
མི་འདྲ་བ་གཅིག་གམ་མང་པོ་བསྐྱབས་པ་འཇམ། དུས་ཆོད་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱ་བ་མང་པོ་འཇམ་
གཅིག་བསྐྱབས་ཡོད་མིན། མི་སྣ་གཅིག་གམ་ཡང་ན་མང་པོས་བསྐྱབས་ཡོད་མིན། བྱ་བ་དེ་རི་
ལྟར་འཁེལ་རྒྱས་སོང་ཡོད་མིན། འཕོ་འཕྱུར་སོང་ཡོད་མིན། མཐོ་སྐབས་ལ་བསྐྱབས་ཡོད་མིན།
མཐུག་འབྲས་ཅི་བྱུང་སོགས་རྒྱུ་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བཀོད་འབྲི་བྱས་ཏེ་བརྗོད་སྟོང་འབྱུར་དུ་
ཐོན་པར་བྱེད།

དེ་ནི་མི་སྣ་ཞིག་ཐད་འབྲི་ཁོ་ན་བྱས་ཏེ་མི་དེས་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་མིན་དང་། རི་ལྟར་
བསྐྱབ་མིན་སོགས་གསལ་པོར་བྲིས་ན་མི་སྣ་དེའི་གཤིས་ཀ་དང་བྱ་སྟོད། བསམ་སྟོ་སོགས་
འབྱུར་དུ་ཐོན་པ་ཞིག་འབྲི་མི་ཐུབ་པས་བྱུང་རིམ་བཀོད་འབྲི་བྱེད་ཐབས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་གནད་
འགག་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་དགོས། དཔེར་ན།

བོད་ཀྱི་དཔལ་པོ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། ༡༩༥༧ ལ ༡༧ ཉིན་ནས་འགོ་བཙམས་ཏེ་བོད་ཀྱི་
དཔལ་པོ་སློ་བཟང་གིས་མི་མང་གི་སྡེ་ཁྲིད་ནས་རོ་ཆོལ་ཁྲོམ་སྐོར་གྱིས། བོད་རང་བཙན་ཡིན་
པའི་སྐད་འབོད་བྱེད་བཞིན། གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྐོར་བ་བྱས་ཏེ་བོད་ལྗོངས་རྒྱ་དམར་གྱི་སྐོ་ཁར་
བརྒྱགས། རྒྱ་ནག་གིས་མེ་མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་བོད་མི་མང་པོ་དམར་གསོད་བཏང་ནའང་། སློ་
བཟང་གིས་སྡེ་མཐུན་མི་མང་གི་སྡེ་ཁྲིད་ནས་རོ་ཆོལ་བྱས་ཏེ་མཐར་ཁོ་རང་འཛིན་བཟུང་བྱས་
ཏེ་བྲག་ཆད་བཟོད་ཐུགས་མེད་པ་སྟུང་ཡང་། ད་དུང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཁྲིར་ནས་རོ་ཆོལ་བྱས་
པ་ལྟ་བུ་བྱུང་རིམ་ཡིན་ཡང་། བྱུང་རིམ་ཐུབ་བརྟོག་འཛིང་མེད་པའི་རིགས་ཡིན།

བོད་ཀྱི་དཔལ་པོ་གཞིར་བཟུང་ནས་སློབ་ཆོན་གྱི་རང་བྱུང་མ་ཆམས་དབྱེ་ཞིབ་
བྱས་ན་གཤམ་གྱི་འདི་ལྟར་དབྱེ་ཆོག

- ༡། ལྟ་ས་གོང་ཁྲིར་ནས་བོད་མི་ཁྲི་ཕྲག་མང་པོ་འདུ་འཛོམས་གྱིས་སྐད་འབོད་བྱས་པ།
- ༢། དཔལ་པོ་སློ་བཟང་གིས་སྡེ་ཁྲིད་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྐོར་བ་ལན་གསུམ་བརྒྱབ་
སྟེ་མཐར་བོད་ལྗོངས་རྒྱ་དམར་གྱི་སྐོ་འགྲམ་དུ་བརྒྱགས།
- ༣། རྒྱ་དམར་གྱི་དམག་དཔུང་གིས་མངོན་སྲུང་འཛོམས་མེད་ཀྱིས་མི་མང་ཁྲོད་མི་
མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་དམར་གསོད་བཏང་།
- ༤། རྒྱལ་གཅིས་དཔལ་པོ་སློ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་ད་དུང་བདེན་པའི་འབོད་སྒྲ་བསྐྱགས།

༥། ལྷ་ལྷོ་རྒྱ་དམར་གྱིས་སྒོ་བཟང་འདྲིན་བཟུང་བྱས་ཏེ་མེ་ནང་དུ་ཐེངས་གཉིས་གཡུག
༦། ལྷ་དུང་སྒོ་བཟང་ལགས་གྱིས་ལྷ་མཐུད་དེ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཁྱེར་ཏེ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་
སྒོ་ནས་འཐབ་ཚོད་བྱས།

༧། སྒོ་བཟང་གཙོ་བྱས་པའི་མི་མང་གིས་ཅི་ལའང་མི་སྐྱེག་པར་འཆོ་བ་མེད་པའི་འཐབ་
ཚོད་ལྷ་མཐུད་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེང་དུ་དཔེ་བཟང་སྒྲ་ན་མེད་པ་བཞག

ཚུམ་འདྲིའི་འགོ་ནི་དུས་ཚོད་དང་དོན་རྒྱུན་རོ་སྟོད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཅམས་ཡོད་ལ།
མཐུག་དེ་དཔའ་བོའི་དཔེ་བཟང་ལ་གདེང་འཛིག་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱུས་ཡོད། མི་སྣ་གཙོ་
བོ་ནི་བོད་ཀྱི་དཔའ་བོ་སྒོ་བཟང་ལགས་ཡིན་པ་དང་། མི་སྣ་པལ་བ་ནི་བོད་མི་ཁྲི་ཕྱག་མང་པོ་
དང་རྒྱ་དམར་གྱི་དམག་མི་དག་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྣ་ནི་རྒྱ་དམར་གྱི་
དམག་མི་དག་ཡིན།

ཁོར་ཡུག་རོ་སྟོད་དང་སྒོ་བཟང་གི་ཁྲི་

དི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་དང་བཅམས་སྐྱེད་སོགས་དོན་གྱི་བྱུང་རིམ་སྟོན་པའི་ཚུམ་
རིག་མང་ཆེ་བའི་ནང་མི་སྣ་གང་དེས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ཡུལ་དང་། དོན་རྒྱུན་གང་ཞིག་
འབྱུང་སའམ་འཆོ་གནས་བྱེད་སའི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་གོ། སྤྱིར་མི་
ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་ལ། དོན་རྒྱུན་གང་ཞིག་
ཡིན་ཀྱང་ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མཐུན་པར་བཅམས་ཆོས་
ཀྱི་ནང་དུ་འང་དེས་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་ཟིན་ཡོད།

༡། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ནི་གནམ་གཤིས་དང་། རི་རྒྱ་ལུང་གསུམ། དབུ་ཕྱེད་སོགས་ཕྱིའི་
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ནམས་ཡིན་ལ།

༢། སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ནི་ས་ཆ་གང་ཞིག་ཏུ་འཆོ་སྟོད་བྱས་ཡོད་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་
སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡིན་ལ། སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་བཅམས་ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་སྣ་འང་དེ་
འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱི་གཞི་རོ་སྟོད་དང་སྒོ་བཟང་གི་ཁྲི་

སྤྱི་གཞི་ནི་ནང་དོན་ལ་ལྷོས་ཏེ་ཚུམ་གྱི་ཕྱིའི་ནམ་པའི་འཆར་འགོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་
དེའང་ནང་དོན་གྱི་རིན་ཐང་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཚུམ་



པོ་གཞན་ཞིག་གི་སྤང་ནས་བྱུང་རིམ་སྒྲིག་པའི་འབྲི་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན།

སློབ་ཚན་ནང་གི་“ཤིང་རྩ་མོ་དང་སེང་གེ”་སྟུ་བྱ་ཡིན།

བཅམས་སྒྱུར་གི་གཙོ་གནད་འགའ།

བཅམས་སྒྱུར་གི་འབྲི་ཐབས་གང་ཡིན་ཀྱང་འབྲི་བ་དང་། བཅམས་སྒྱུར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཚུམ་གྱི་ལྷ་ལག་ནམས་གཏོར་ཏེ་བྱུ་བ་ཆ་རེ་རེ་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ན་བཅམས་སྒྱུར་གང་ཞིག་གསལ་པོར་རྟོགས་པར་མ་ཟད། བཅམས་སྒྱུར་འབྲི་བ་དང་བཅམས་སྒྱུར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆར་གཞི་འདིར་བྱུ་བ་པས། གཤམ་ནས་བཅམས་སྒྱུར་གི་བྱུ་བ་ཆ་ནམས་ངོ་སྤྲོད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཞིག་བྱས་ན།

བཅམས་སྒྱུར་གི་བྱུ་བ་ཆ་གཙོ་བོ། མི་སྒྲ། བྱུང་རིམ། ཁོར་ལུག་སྒྲིག་གཞི་བཅས་བཞིས་བྱུ་བ་ཡོད་ཕྱིར་དེའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་བྱེད་བྱུ་བ་ན་བཅམས་སྒྱུར་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྷ་བྱུ་བ་པས་གཤམ་ལ་དེ་དག་གི་སྒྲོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ན།

མི་སྒྲ་བཏོད་འབྲི་བྱེད་ཐབས་དང་སློབ་ཁྲིད།

མི་སྒྲ་ཞེས་པ་ནི་དོན་གྱི་བྱུང་རིམ་བརྗོད་པའི་བཅམས་སྒྱུར་སོགས་ཀྱི་བྱུ་བ་ཆ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། བྱུ་བའི་བྱུང་རིམ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་དགོས་ན་ངས་པར་དུ་བྱ་བ་སྒྱུ་བ་མ་ལན་གྱི་མི་སྒྲ་འམ་སློག་ཆགས་གང་ཞིག་ངས་པར་དགོས་པ་དེ་ལ་མི་སྒྲ་ཟེར་ཞིང་། མི་སྒྲ་ལ་འང་ངར་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྒྲ་དང་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྒྲ། མི་སྒྲ་གཙོ་བོ་དང་། མི་སྒྲ་སལ་བ་བཅས་ཡོད་ཅིང་ཅ་བའི་ཆ་ནས་མི་སྒྲ་སལ་བ་དང་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྒྲའི་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་བྲིས་པ་བརྒྱད་ནས་འཆོ་བའི་དངོས་ཡོད་གནད་དོན་ཞིག་སྟོན་གྱིན་པར་མ་ཟད། མི་སྒྲ་གཙོ་བོ་འབྱུར་དུ་ཐོན་པར་གཞོགས་འདེགས་ཀྱང་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན་སློབ་དཔེ་ནང་གི་“སྟག་མོ་ལུས་སྒྱུན་ལ་བལྟས་ན་གསལ་པོ་ཡིན།

མི་སྒྲ་འབྲི་ཐབས་ཞེས་པ་ནི་སྒྱུར་ནང་གི་མི་སྒྲའི་སེམས་ཁམས་དང་། བསམ་སྒྲོ། བྱུ་སྤྲོད། གཤིས་ཀ། བྲིང་མོལ། གཞུགས་རིས་བཅས་ཞིབ་འབྲི་རི་ལྟར་བྱས་ཡོད་པ་དེར་ཟེར་ཞིང་། སྒྱུར་གཏམ་ཞིག་གི་བརྗོད་སྟངས་ལྟར་མ་རྟོགས་ཞེས་པ་མི་སྒྲ་དེ་རི་ལྟར་བྲིས་ཡོད་མེད་དང་། མི་སྒྲ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་ལ་བྱུག་ཡོད།

༡། སྟག་མོ་ལུས་སྒྱུན་ཞེས་པའི་ནང་དུ་“དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་འདི་སྒྲམ་དུ་བསམས་སོ། །



ཡིག་མ་བྲིས་གོང་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་མི་སྣ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་དགོས་མིན་དང་། དོན་
ཀྱི་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་མིན། དུམ་མཆམས་ག་ཆོད་དབྱེ་མིན། མི་སྣ་དང་ཁོར་ཡུག་གང་འདྲ་
ཞིག་དགོས་མིན་སོགས་གོ་སློག་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

བཅམས་སྒྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་རིགས་ཙུ་བའི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན། འགོ་འདྲུགས། འཕེལ་
རྒྱས། མཐོ་ལྔབས། མཐའ་འབྲས་བཅས་ཡོད་ལ། བཅམས་ཆོས་ཁ་ཤས་ལ་སྟོན་སྟེང་དང་མཚུག་
གཏམ་ཡང་ཡོད།

ན་རྒྱུང་སྟོབ་མ་དག་ལ་རྩོམ་ཡིག་མ་བྲིས་གོང་དུ། ཅིའི་ཕྱིར་འབྲི་བའི་བརྗོད་སྟེང་
དང་། ཅི་ཡིས་འབྲི་བའི་རྒྱ་ཆ། ཇི་ལྟར་འབྲི་བའི་སྒྲིག་གཞི་བཅས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་
འདྲུག་དགོས་ལ། བྲིས་ཆར་བའི་བཅམས་ཆོས་ལའང་དེ་དག་གི་ལམ་སྟོན་གྱི་འོག་ནས་དབྱེ་
ཞིབ་བྱེད་དུ་འདྲུག་དགོས།

དུང་སེམས་མཆོན་པ། དེ་ནི་རྩོམ་པ་པོའི་བསམ་སྟོའི་ཚོས་ཕྱོགས་དང་། ཆགས་སྣང་གི་
ལྟ་བ་གང་ཞིག་བཅམས་ཆོས་ཀྱི་འགོ་མཚུག་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེའང་ཐད་
ཀར་མ་བརྗོད་པར་མི་སྣ་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་ལོགས་ན་སྤྲས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དུང་སེམས་སྟོན་པ། རྩོམ་པ་པོའི་དགའ་ཕྱོགས་དང་སྣང་ཕྱོགས་དེ་ཐད་ཀར་ཕྱིར་མངོན་
བྱས་ཏེ་དངོས་སུ་བརྗོད་པའི་བརྗོད་དག་གི་དུམ་བུ་ལ་ཟེར།

རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྟེང་གི་རྒྱས་བསྐྱུས་སྤྱད་ཐབས། ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྐབས་སུ་
གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་རྒྱས་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱུ་འཕྲ་འབྲི་རྩལ་སྟོབ་སྟེང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། བདག་གི་ཆོད་ལྟ་ཐེངས་ཤིག་
གི་དཔེ་གཞི། (དགེ་སྟོབ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བསྐྱུབ་དགོས།)

བསྐྱུས་འབྲི། དཔེ་རྩོམ་ལྟེང་དུ་སྒྲུག་སྒྲམ་ཞིག་བཞག་ཡོད།

ཞིབ་འབྲི། དཔེ་རྩོམ་ལྟེང་དུ་སྒྲུག་སྒྲམ་དམར་པོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་བཞག་ཡོད།

བསྐྱུས་འབྲི། རྒྱ་ཕྱན་འདི་དྲངས་ཤིང་གཙང་།

ཞིབ་འབྲི། རྫོགས་ལེན་ལྷུང་ལྷུང་དུ་འབབ་ཀྱིན་པའི་རྒྱ་ཕྱན་འདི་གངས་རྒྱ་བཞིན་
དྲངས་ཤིང་འཕྲང་ན་ཕོ་བར་མི་གཞོད།

བསྐྱུས་འབྲི། ཁོང་གི་གདོང་ན་ཉམ་ཐག་པའི་ཉམས་ཤིག་ཤར་འདུག

ཞིབ་འབྲི། ཁོང་གི་སྐྱུ་བོར་གྱུར་པའི་གདོང་ན་ཡུན་རིང་ནད་ཀྱིས་བབྱང་བའི་ཉམས་



ཤིག་མངོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། མིག་ཟུང་གཉིས་ཀོང་དུ་ལྷང་སྟེ་དེ་ནི་གསོན་པའི་རེ་བ་མེད་སྟེ།
སྟེ་ཡིད་ཐང་ཆད་པའི་ནམ་འགྱུར་དེ་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང།

བསྐྱུས་འབྲི། སྟོབ་ཕྱག་དེ་ངའི་འགྲམ་དུ་ཡོང་སྟེ་དགོངས་པ་ཁྱེས་སོང་།

ཞིབ་འབྲི། སྟོབ་ཕྱག་དེས་གུས་གུས་ཁྱེས་ཁྱེས་ཀྱིས་དགོངས་ཤོག་ཅིག་བྱེད་ནས་ངའི་
འགྲམ་དུ་བསྐྱེབས་བྱུང་། དགོངས་ཤོག་གི་ནང་དུ་དེ་རིང་ཞོགས་པར་ཁོང་གི་ཨ་མ་འདས་
གོངས་སུ་སོང་བའི་གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པས། ངས་ལྷུང་དུ་དགོངས་འཁྲོལ་ས་ཡིག་བརྒྱབ་
རྩིས་མཆོད་མའི་ཞལ་འདེབས་སུ་ཉིན་སྟོར་བརྒྱ་སྟོད་དུས། ཁོང་གི་མིག་མཐའ་གཉིས་ནས་
ཉམ་ཐག་པའི་མཆི་མ་འབྱེད་ཏེ་ཐིགས་པ་རེ་བྱང་དགོངས་ཤོག་གི་སྟེང་དུ་བབས་སོང་།

གཤིབ་སྐྱར་གྱི་ལམ་ནས་ཚྲོམ་འབྱིར་ལམ་སྟོན། བདག་གི་ཆོད་ལྟ་ཐེངས་ཤིག་གི་དཔེ་གཞི།

༡། བསྐྱུས་འབྲི། རྒྱངས་འཁོར་འདི་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་རེད།

ཞིབ་འབྲི། རྒྱངས་འཁོར་འདི་ང་ཆོད་སྟོབ་སྟེ་རྒྱངས་འཁོར་ཤར་རྒྱང་
ནགས་ཅན་དེ་ལས་རྒྱང་ཟད་རྒྱང་།

༡། བསྐྱུས་འབྲི། བྱ་ཆོད་དེ་འདབ་ཆགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་འཕྱར་ཆལ་ཆེ།

ཞིབ་འབྲི། ཐང་དཀར་ཆོད་པོ་དེ་པོ་རོག་སོགས་ལས་གཤོག་ཆལ་ཆེ་བས་ཨ་
སྟོན་མཐོན་པོ་འཕྲེད་ཀྱིས་གཅོད་བཞིན་ཡོད།

༡། བསྐྱུས་འབྲི། ཆེ་རིང་ནི་རིག་པ་ཆོད་ཀྱང་བག་ཡངས་ལ་དགའ་བས་ནམ་རྒྱུན་
སྟོ་ལོ་ཐང་དུ་ཆེད་མོར་གཡེང་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པས་ལོ་འདིར་ཡིག་ཆད་མ་ལོན།

ཞིབ་འབྲི། འོན་ཀྱང་ལ་རིག་པ་དེ་ཅམ་ཡག་པོ་མེད་ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་སྟོབ་
སྟོང་ལ་འབད་བཅོན་ཆེ་བས། ཁོ་རྒྱུན་དུ་ཞོགས་པའི་རྒྱ་ཆོད་བཞི་པའི་སྟེང་ལངས་ནས་སྒྲོད་
ཡིག་སྟོག་འདོན་སྟོང་བཞིན་པ་དང་། འདིན་གྱི་ནང་སྟོབ་ཆན་ལེགས་པར་ཉན་ཏེ་དོགས་པ་
ཡོད་སར་ཐད་ཀར་དགོ་ཆན་ལ་བཀའ་འདི་ཁྱེ་བཞིན་ཡོད། ཉིན་ཞིག་མཆན་གྱང་རྒྱ་ཆོད་དང་
པོའི་ཐོག་དུང་ཚྲོམ་རིག་གི་ནང་སྟོང་འབྲི་བཞིན་པ་དགོ་ཆན་གྱིས་མཐོང་སྟེ་བྱམས་བཅེ་
ལྷན་པའི་ངང་ཉལ་དུ་བརྒྱག།

དུས་ཆོད་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱ་བ་གཅིག་གམ་དུ་མ་སྐྱབ་ཚུལ།

བསྐྱུས་འབྲི། ཟླ་འདིའི་ཆེས་དྲག་གི་ཉིན་བསྐྱན་འདིན་རྩ་སར་འགོ་བའི་ལམ་



བར་དུ་ཀན་ཀོན་ཞིག་ལམ་ནང་དུ་ས་ལ་བསྐྱེལ་ཡོད་པ་མཐོང་འཕྲལ། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲངས་
འཁོར་བཀག་སྟེ། ཀན་ཀོན་དེ་སྤོང་ཁང་དུ་བསྐྱེལ།

ཞིབ་འཕྲི། ཟླ་འདིའི་ཆེས་དྲུག་ཉིན་བསྟན་འཛིན་རྩ་སར་གྲེལ་འཛུགས་ཀྱིས་འགྲོ་
བཞིན་པའི་སྐྱབས་སུ་ལམ་འགྲམ་དུ་ཀན་འཁོགས་ཤིག་བསྐྱེལ་ཡོད་པ་མཐོང་བས། ཁོས་ཟུར་
བར་སྒྲངས་འཁོར་གྱི་ཁ་བཀག་ནས་བབས་ཏེ་ལྟ་དུས། ཀན་འཁོགས་དེའི་མགོ་ནས་ཁྲག་མང་
པོ་ཐོན་བཞིན་འཆི་ལ་ཉེ། ཁོས་སེམས་འཆབ་ཆེན་པོས་ཡར་ལྷ་མར་ལྷ་བྱས་ཀྱང་མི་གཅིག་
ཀྱང་མ་མཐོང་། གྲེལ་བ་ཅི་ཙམ་ཆེ་ཡང་མི་འདི་དེ་ལྟར་བཞག་ན་མི་སྤྱོད་ལས་འདས་པ་ཞིག་
རེད་བསམས་ནས། ཟུར་བར་བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁང་དུ་བསྐྱེལ་ཏེ་དག་འདར་འདར་ངང་སྤོང་
པ་ལ་ཁྱབ་འཐེན་ཏེ་སློབ་ཐབས་བྱས། སྤོང་པས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་གནས་ཁབ་བརྒྱབ་རྗེས་
གཞི་ནས་ཁོང་གི་སེམས་སྟོད་ལ་བབས་ཏེ་ཉིན་རྟོག་ལས་ཁྲངས་ལ་ཁ་པར་བཏང་།

འདིའི་བརྗོད་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བྱ་བ་བསྐྱབས་པ་བསྐྱས་འབྲི་
བྱས་ཡོད་ལ། བརྗོད་པ་འོག་མའི་ནང་དུ་བྱ་བ་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་འགྲལ་ཉམས་དང་། སེམས་ཚར་
བྱ་བའང་ཁ་ཤས་ཤིག་བསྟར་མར་བསྐྱབས་པའི་གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པ་འདི་འདྲའི་ལམ་ནས་
སློབ་མར་ཚུམ་འབྲིའི་སྤྱོད་བཟུང་སྟོན་དགོས།

བརྗོད་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་འབྲི་བ། བདག་གི་ཚད་ལྡན་ཐེངས་ཤིག་གི་དཔེ་གཞི།

ཡུལ། དུས། མི་སྣ། འབྱུང་ཁྱེན། བྱུང་རིམ། མཚུགས་འབྲས།

སློབ་མགྲི་པ། ༡༠༠༩ ལོར་ལིན་ཏོན་དུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ <<ངའི་བོད>> ཅེས་པའི་དེབ་
ཅིག་བྲིས།

སློབ་མཁུ་པ། ༡༠༠༩ ལོར་ཨིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་ལིན་ཏོན་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་པའི་
དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བོད་ནང་གི་ཇ་དག་དོན་རྒྱུན་མཆོན་བྱིར་ <<ངའི་བོད>> ཅེས་པའི་དེབ་ཅིག་
བྲིས།

སློབ་མགྲི་པ། ༡༠༠༩ ལོར་ཨིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་ལིན་ཏོན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཞིག་དུ་
ཁྱིམ་ས་ལུགས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་པའི་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བརྟན་མཐོང་སྟོག་འཕྲིན་གྱི་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
གསར་འགྱུར་ལས་རིམ་ལས། བོད་ནང་གི་ཇ་དག་གི་གནས་ཚུལ་མཐོང་སྟེ། ཁོང་གིས་དེབ་
ཅིག་འབྲི་རྒྱུའི་སློབ་ཐབས་བཅང་། ལོ་དེར་བོད་ནང་དུ་དངོས་སུ་བསྟོན་ནས་དཀའ་ངལ་འཛེམས་

མེད་ཀྱིས་དབྱང་ཞིབ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་རྟེན་མོན་བྱང་བས་ལོ་དེའི་དགུན་ཁར་
<<ངའི་བོད་>>ཅེས་པའི་དེབ་ཅིག་བཏོན་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་དུ་སྐད་གྲགས་ཆགས།

ཕན་ཀྱིས་དེའི་རྩིས་ལ་ད་ལྟ་སློབ་མ་གསུམ་གྱིས་བྲིས་པ་འདི་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཡིག་རྒྱས་
བསྟན་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡིན་ལ། ད་དུང་ང་ཚོས་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྲིས་ཡོད་པ་དང་། དེབ་དེ་འབྲི་བའི་
བརྗོད་རིམ། རོན་གྲུབ་བོད་དུ་བསྐྱོད་ནས་དབྱང་ཞིབ་བྱས་ཚུལ། རོན་གྲུབ་ཟེར་པའི་མི་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
མིན། བསམ་སློབ་ཀྱོང་ཚུལ་བཅས་བྲིས་ན་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཡིག་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་
བའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་དེ་ད་དུང་མ་ཐུང་ནས་འབྲི་བར་བསྐལ་བ་ཡིན།

དི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཡིག་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ནས་འབྲི་བ། (སློབ་མ་ནམས་ལ་གནས་བབ་མི་
འདྲ་བའི་འོག་ཏུ་མིག་གི་ལྟ་སྒྲུབ་མི་འདྲ་བ་ལྟ་འབྲིར་བརྟུག་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་སློབ་མ་ཞིག་གི་ནང་ལས།)

སློབ་མའི་བྲིས་དུས་ཀྱི་མིག

སློབ་མའི་སློན་དཀྱུས་རིང་པོའི་འོག་གི་མིག་བྱང་ནི་འོད་འཛེར་བའི་སྐར་མ་རྒྱུང་
རྒྱུ་གཉིས་དང་འདྲ་བར་འོད་ལམ་ལམ་བྱེད་ཅིང་། མིག་བྱང་གི་གཤིང་སར་འཛིག་རྟེན་གྱི་
གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་མི་མངོན་པའི་རྩལ་གྱིས་སྟེན་འདུག

སློབ་མའི་ལང་ཆའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་མིག

སློབ་མས་མངོན་སྟུག་གི་མིག་བྱང་ཀུན་ཀུན་ཏུ་གཡོ་ཞིང་དགའ་སྐྱོར་གི་བྱར་མིག་ཟླ་
འོད་འོག་ཏུ་ཅང་རྣམས་ཁོ་བོའི་བྱང་ལ་བྱུག ཁོ་ཚོས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཁོ་བོའི་གདོང་ལ་
ཅེར་བ་ནི་ཁྱོད་མ་འགྱུ་ཟེར་བ་དང་ཀྱན་ནས་མཆུང་ས།

སློབ་མའི་རེ་སྟུག་གི་མིག

ས་ཁོད་ཀྱི་ཐུ་འོག་ན་སློབ་མས་མིག་བྱང་རྒྱུང་རིང་གི་གོང་ཕྱེ་ལ་སྟུགས་ནས་ཡུན་རིང་
ལྷག་ཁོ་ཚོའི་མིག་བྱང་གི་བྲབ་སར་གཤིང་མི་དཔོག་པའི་རེ་སྟུག་ཅིག་གི་ཉིང་ཁུ་འབྲེལ་འདུག་
ལ། མིག་བྱང་མཆི་མས་ཁེངས་པ་ནི་ཁོ་ཚོའི་བཙེ་དུང་གི་ཉིང་བརྒྱུད་ངོ་མའི་རྟགས་མཚན་
ཞིག་གྱི་ལ་འབྱོ་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

ཁོ་བོ་གོངས་པ་མཐོང་བའི་མིག

སློབ་མའི་མངོན་སྟུག་གི་མིག་བྱང་ནི་ཞལ་ཐང་ཆེན་མོའི་ངོས་ཀྱི་སློབ་མ་དཀར་མོའི་
སྟུན་ལྟར་གཡོ་འགྲལ་མེད་ནའང་། མིག་ཆུ་རྟོག་པོ་འགའ་རེ་མཐུར་ཆོས་བརྒྱུད་ནས་བྱང་



ཁར་ཟགས།

འདས་མཆོད་རྗེས་ཀྱི་མིག་

སྐྱེ་ངས་ཀྱི་བྱ་འོག་ན་སྒྲོལ་མའི་མིག་བྱང་གཉིས་དམར་པོ་དམར་རྒྱང་དུ་གྱུར་ཅིང་།
རྒྱང་འབྱར་ཚུགས་སུ་ཐོན་པའི་སྒྲུང་བ་ཞིག་འགོག་མིད་དུ་སྒྲེར།

དི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བྱེད་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ནས་འབྲི་བ། སེམས་ཁམས་འཕྲི་
བ།(གནམ་གྱ་བརྒྱབ་སྒྲོན་གྱི་པའི་སྐབས་སུ་འཆོ་བའི་རྒྱབ་སྒྲོངས་མི་འདྲ་བའི་མི་ལྟས་སྒྲུང་མོར་བལྟས་ཡོད་པའི་བསམ་
སྒྲོམ་འདྲ་བ།)

༡། བྱ་མོ་ཞིག་ བྱང་གསེབ་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་སྒྲོ་པོ་ཞིག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་པ་མ་
གཉིས་སུ་མོ་ནས་འདས་ཟིན་ལ། ད་ལྟ་བྱིམ་ཆང་འབྱོར་བྱུག་ལྟ་བུ་ཞིང་དག་ཤུལ་ཅན་ཞིག་ན་
གཡོག་མོར་བསྐད་ཡོད།

༢། བྱ་བ་ཞིག་ རང་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་ཅམ་སོན་ཞིང་དན་རིག་ཏུ་ཅང་ཆོད་ལ། དགོན་
བ་ནས་རྒྱན་དུ་སྒྲིག་བྲིམས་དང་འགལ་བའི་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་པས། ཆད་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་
ཁྱར་སྒྲོང་ཡོད།

༣། སློལ་གས་ཤིག་ སྒོན་ཆད་དམག་མི་ཞིག་ཡིན་ལ་མིའང་བསད་སྒྲོང་ཡོད་པར་མ་
ཟད་བྲིམས་ཁང་དུ་འང་འབྲིམས་སྒྲོང་ཡོད། ད་ལྟ་བྱིམ་ཆང་འབྱོར་བ་ལྟ་བུ་ཞིང་སྒྲིད་པོ་ཞིག་གི་
སློལ་གས་ཆགས་ཡོད།

༤། ཨིན་རྩའི་མི་ཞིག་ ཁོང་རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་སོན་ཞིང་སྒོན་ཆད་གནམ་གྱའི་ཁ་
ལོ་བ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་ནན་ཡོལ་ཁྲས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་སློ་འཆམ་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

༥། རོ་གསར་ཞིག་ ཆོང་བ་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ད་ལྟ་ཁོའི་རྒྱང་མ་གནམ་གྱ་དེའི་ནང་
ནས་ཤི་ཟིན། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་དེ་རིང་ཁོང་འདྲིར་བསྐྱབས་དུས་ར་བཟེ་འདུག།

སློབ་ཕྱག་ཆོ། མི་འདི་དག་གི་འཆོ་བའི་འཆར་ལོངས་ཀྱི་རྒྱབ་སྒྲོངས་མི་འདྲ་བ་དང་།
ད་ལྟའི་གནས་བབ་ཀྱང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐབས་དེར་བསམ་སྒྲོམ་འདྲ་བ་རེ་བཟང་
ཡོད་པར་ངས་ན། ཁོ་ཆོ་རེ་རེའི་སྐབས་དེའི་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ཚུལ་ཉུང་བསྐྱས་རེ་ཕྱིས།

གསལ་བཤད་ཅན་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ།

ཅི་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་ཅན་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་ཟེར་ཞེ་ན། དེ་ནི་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་རོ་སྒྲོད་

དམ་མཆམས་སྒྲིང་བ་དང་། རང་བཞིན་དང་ཁྱད་ཆོས་སོགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གསལ་
བཤད་བྱེད་ཅིང་བདེན་པ་གཞིར་འཛིན་པའི་དངོས་ཡོད་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཐབས་ཤིག་
ཡིན་ཞིང་ནང་དོན་ལ་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཕྱི་དབྱིབས་གཞུགས་དང་། རོ་བོ། ཁྱད་ཆོས། བན་རྒྱས་
དང་སྒྲིང་སྒྲི། འབྲུང་རྒྱུན་དང་འབྲུང་འཁྱར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཅས་འདུས་ཡོད།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གི་ཁྱད་ཆོས།

༡། རྒྱ་ཚུལ་ཚུམ་རིགས་དང་འབྲ་བར་མཛེས་ཉྐྱག་གི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ནས་སྤང་
བརྟན་གསར་སྒྱུན་མི་བྱེད་པ་དང་། དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་མི་འདོན།

༢། གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གིས་དངོས་ཡོད་གང་ཡིན་པ་དེ་དྲང་པོར་བརྗོད་པ་ལས།
ཚུམ་པ་པོའི་བརྗེ་དྲང་མ་ཁྱུགས་པ་ཞིག་དགོས།

༣། གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གིས་ཤེས་བྱ་ཞིག་བརྒྱད་སྟོང་བྱེད་པ་དང་། ཤེས་བྱ་དེའང་
ཐད་ཀར་ལས་སྒྲ་པོ་དང་གོ་བདེ་པོའི་སྒྲ་ནས་གཞན་ལ་འདོན་སྟོང་བྱེད།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་ནི་རྒྱས་འགྲེལ་བྱེད་པ། མཆན་
ཉིད་འཛོག་པ་དང་། དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ། གཤེབ་སྤྱར་བྱེད་པ། ལུང་འབྲེན་པ། གངས། ཆོན་དང་
རི་མོ། རེའུ་མིག་དང་དཔེ་འཛོག་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གི་སྐད་ཆ་ནི་གནད་ལ་ཁེལ་བ། གོ་བདེ་བ། མིང་ཆབ་མིང་
གིས་མི་བྱེད་པར་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་པའི་སྐད་ཆས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་གི་སྒྲིག་གཞི། སྒྲིག་དབྱིབས་གསལ་བཤད་བྱེད་དུས་ཉེ་བ་
ནས་རིང་བ་དང་། རྩོགས་གཅིག་ནས་རྩོགས་གཞན་ཞིག་ཆ་གཅིག་ནས་ཡོངས་རྫོགས་བཅས་
གོ་རིམ་ལྟར་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

བྱ་དངོས་ཀྱི་འབྲུང་རྒྱུན་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ངེ་ལྟར་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་སྤྲ་གཞུག་ལྟར་
འབྲི་དགོས་ཤིང་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་སྒྲི་དང་བྱེ་བྲག་གོ་དོན་ནས་
དཔེ་བརྗོད། རྒྱ་ནས་འབྲས་བྲ། གོ་སྤྲ་བ་ནས་དོན་ཟབ་པ། ཕྱི་ནས་ནང་བཅས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་
འབྲི་དགོས།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་རྒྱས་པ་སྒྲིག་ཐབས།

གསལ་བཤད་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་སྒྲོབ་མ་ནམས་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་བྱ་དངོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་

དང་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་མཛུགས་ཀྱི་དཔེ་དགོས།

ལྷ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ལ་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲེ་ཁྱིད་བྱེད་ཐབས། དཔེར་ན་ཐོན་མི་སྒྲོལ་ལྷ་བྱར་
མཚོན་ན་བྱེ་བྲག་གི་བྱ་བ་ཁ་ཤས་གཞིར་བཟུང་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལྷར་བྱ་དངོས་
དཔེ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད་པ་བཞིན། ད་ལྷ་ནས་འདས་པར་ལྷ་བ། འདས་པ་ནས་མ་
འོངས་པར་ལྷ་བ་དང་། ད་ལྷ་ནས་ད་ལྷ་ལ་ལྷ་བ། ད་ལྷ་ནས་མ་འོངས་པ་ལ་ལྷ་བ། བྱེ་བྲག་ནས་
སྤྱི་ལ་ལྷ་བ། སྤྱི་ནས་བྱེ་བྲག་ལ་ལྷ་བ། དཔེ་གཞི་ནས་མཚན་ཉིད་ལ་ལྷ་བ། དཔེ་ནས་དོན་ལ་ལྷ་
བ། བྱེད་ཆོས་ནས་དོ་བོ་ལ་ལྷ་བ། དོ་བོ་ནས་རྣམས་པ་ལ་ལྷ་བ་སོགས་བྱེད་དུ་བརྒྱག་སྟེ་གསལ་
བྱེད་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་ཐབས་དང་དཔེ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་བསྐྱེད་དགོས།

རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ལྷ་ཞིབ། བྱ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་རྒྱུན་དང་། བར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་
རྒྱུ་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་དག་ཡིན་མིན་ནས་ད་ལྷའི་བར་དུ་ལྷ་ཚོགས།

དོ་བོ་ལ་ལྷ་ཞིབ། མི་དག་གིས་བྱ་དངོས་གང་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཅམ་ལས་དེ་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་པོར་མི་ཤེས་པ་དང་། རྒྱས་མངའ་རྒྱུང་བའི་རིགས་ལ་དེའི་རྒྱ་
མཚན་ཇི་བཞིན་སྟོན་སྤྱད་པའི་དཔེའི་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་
ཆོག།

བྱ་དངོས་ཀྱི་ཕན་རྒྱས་ལ་ལྷ་ཞིབ། བྱ་དངོས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་དང་། ཡང་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་
སམ་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་དུས་གལ་ཆེ་བ་དང་། མི་རྣམས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཞན་པ་
དག་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། དེའི་རྣམས་པ་དོས་འཛིན་གྱིས་དེའི་སྤྱོད་སྟོང་དང་། ཕན་གཞོན་སོགས་
དེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་དངོས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱས་ཆོག།

འདི་ལྷར་ལམ་སྟོན་བྱེད་པའི་དགོས་པ།

ན་རྒྱུང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་གསལ་བཤད་ཅན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་མིས་ཞེས་བསྐྱར་བ་
ཡིན་ན་ཆད་གཞི་མཐོང་གས་ཏེ་དེ་ལྷར་འབྲི་དགོས་མིན་མི་ཤེས་པའི་དཀའ་ངལ་འབྲུད་ངེས་
པས། དགོ་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ནས་འབྲི་ཐབས་བསྐྱེད་ཏེ། སྤྱིའི་འབྲི་
ཐབས་ལ་རིམ་གྱིས་གོམ་པ་རིམ་འགོས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱོད་རྒྱ་འདི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་སྟེ། འདི་ནི་
ཕན་གྱིས་ཆོད་ལྷ་མང་པོ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་ཡིན།

དཔེར་ན་གསལ་བཤད་ཅན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྐབས་སུ། ཤིང་སྤོང་ཞིག་གི་
ལས་ལ་བཤད་ཅམ་ལག་འབྲེལ་བར་སྐབས་མ་རྣམས་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་བྱ་དངོས་ལ་དབྱ་ཞབ་



སྒོར་འབྲི་དགོས་ན། དེའི་བྱ་བ་ཉེན་དང་། ཡལ་འདའ། དེ་དང་གནམ་གཤིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།
དེའི་ཕན་ལུག་དབྱིབས་རྣམས་སོ་སོར་འབྲིར་བརྟུག་ཞེ་མཐར་གཅིག་སྟུང་བྱེད་ཏུ་བརྟུག་
ན་ཤིང་སྤོང་གང་ཞིག་ཡོངས་སུ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པས་ན། སློབ་སྦྱོང་དེས་རང་ཉིད་ལ་
གསལ་བཤད་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དེ་འདྲའི་ཆ་ཆང་ཞིག་འབྲི་བའི་རྣམ་པ་བྱུང་བར་དགའ་སློབས་
འབྱུང་བར་མ་ཟད། དཀའ་ངལ་ཡང་དེ་ཅུ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་ཅན་གྱི་ཚུམ་
ཡིག་འབྲི་བར་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ།

དགག་སྐབ་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཐབས་དང་སྒྲིག་གཞི།

དགག་སྐབ་ཚུམ་ཡིག་ནི་བྱ་བ་གང་ཞིག་དང་གནད་དོན་ཅི་ཞིག་གི་ཐད་ལ་དབྱེད་པ་
བྱས་ཏེ་གནས་ལུགས་ངོ་མ་གང་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ཅིག་ཡིན།

སྐབ་པའི་ཆ་བའི་ཁྱད་ཆོས།

དེའི་ཆ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་བསྐབ་བྱ་དང་། སྐབ་བྱེད། སྐབ་རིམ་བཅས་ཡིན།

བསྐབ་བྱ་དང་། སྐབ་བྱེད། སྐབ་རིམ་གསུམ་དང་དེ་དག་གི་འབྲེལ་བ།

བསྐབ་བྱ་ནི་ཚུམ་པ་པོས་གནད་དོན་གང་ཞིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཡིན་པ་དང་། སྐབ་བྱེད་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཡང་དག་པར་བདེན་དཔང་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་
སོགས་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེད་ན་ལོ་རྒྱུས་དངོས་རིགས་དང་། མཚན་དཔེ། སྟོན་གྲངས་སོགས་དངོས་
ཡོད་ཀྱི་བདེན་དཔང་དང་། དཔེ་ཆ་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་ལྟ་ཚུལ་འདྲེན་དང་གཏམ་དཔེ་སོགས་ལ་
བརྟེན་པའི་གནས་ལུགས་བདེན་དཔང་གཉིས་ཡོད། སྐབ་བྱེད་ལ་བསྐབ་བྱ་དང་གཅིག་མཐུན་
ཡིན་པ་དང་། ཁྱད་ཆོས་བཅུན་པ། བསྐབ་བྱ་སྐབ་པར་རྣམ་པ་ལྟན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་
དང་ལྟན་དགོས།

སྐབ་རིམ་མཐ་སྐབ་ཐབས།

སྐབ་རིམ་ནི་སྐབ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐབ་བྱ་སྐབ་ཐབས་དང་གོ་རིམ་ལ་ཟེར་ཞིང་། གནའ་
དཔེ་དག་ལས་གཞན་ལུགས་འགོག་བྱིར་རང་ལུགས་འདོག་པ་ཟེར་བ་དང་ནང་དོན་གཅིག་
པར་བྱང་ཚྭ་གསུམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འདོན་པ་དང་། སྟོན་ཚྭ་གསུམ་གཞན་ལུགས་ཀྱི་
འདོད་ཚུལ་བཀག་པའི་རིམ་པའམ་སྐབ་ཐབས་ལ་ཟེར།

སྐབ་ཐབས་ལ་དབྱེད་ན་རིགས་ལྔར་འདྲ་སྟེ།



༡། རོན་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་བྲངས་ནས་སྦྱབ་པའི་དཔེའི་སྦྱབ་
ཐབས། ༡། གཞུང་ཁྲངས་ལྷན་ནས་ཆོག་དང་རོན་བྲངས་ཏེ་སྦྱབ་པའི་ལུང་གི་སྦྱབ་ཐབས།
༢། བྱ་དངོས་གཞན་ཞིག་དང་བསྐྱར་ནས་དབྱེ་བ་བྱས་ཏེ་སྦྱབ་པའི་གཤིབ་སྤྱར་གྱི་སྦྱབ་ཐབས།
༣། གནད་དོན་དེ་རང་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་སྦྱབ་པའི་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་སྦྱབ་ཐབས། ༤། དེ་དང་
རིགས་འགྲེས་པ་ཞིག་གིས་སྦྱབ་པའི་རིགས་བསྐྱེད་སྦྱབ་ཐབས།

བསྦྱབ་བྱའི་ཆད་གཞི། བསྦྱབ་བྱ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན་ལ་ཡིན་མིན་ལེགས་ཉེས་སོགས་
དབྱེ་འབྱེད་གྱི་དགོངས་པ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

འགོག་པའི་ཚུལ།

འགོག་ཚུལ་ལ་གཞན་གྱི་འདོད་ཚུལ་མ་བཞོད་པར་སྦྱར་བཏང་ནས་འགོག་པ་དང་།
གཞན་གྱི་འདོད་ཚུལ་རགས་བསྐྱར་སྤྱོད་པ། གཞན་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལས་གནད་འདྲན་པ།
ཆོག་འདྲན་པ་བཅས་གྱིས་དགག་བྱ་འཇུགས་དགོས།

དེའི་གྲུབ་ཆ་གསུམ། འགོག་པ་ལའང་རྩ་བའི་བྱ་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི་དགག་བྱ།
འགོག་བྱེད། བཀག་པ་གསུམ་མོ།

འགོག་སྐྱངས། འགོག་སྐྱངས་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ནོར་འགལ་
བྱུང་བ་འགོག་པའི་བསྦྱབ་བྱ་འགོག་པ་དང་། གཞན་གྱིས་སྦྱབ་བྱེད་ཏུ་བྲངས་པའི་སྦྱབ་བྱེད་གྱི་
ནོར་འཁྲལ་དང་འགལ་བ་འགོག་པ། གཞན་གྱིས་བྲངས་པའི་བསྦྱབ་བྱ་དང་སྦྱབ་བྱེད་བར་ཏུ་
འགལ་འབྲེལ་ཡོད་པ་བརྟོན་ནས་སྦྱབ་ཚུལ་འགོག་པ་སྟེ་རིགས་གསུམ་ཡོད།

དགག་སྦྱབ་ཚུལ་ཡིག་གི་སྒྲིག་གཞི། གནད་དོན་འདོན་པ་དང་། གནད་དོན་ལ་
དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་བཅས་གསུམ་ཏུ་འདྲ།

དགག་སྦྱབ་ཚུལ་ཡིག་གི་འགོ་འཇུགས་ཚུལ། ༡ ཐད་ཀར་བསྦྱབ་བྱ་འདོན་པ། ༢ གནད་
དོན་གྲུང་བ། ༣ དཔེ་བཞོད་པ། ༤ སྦྱར་དོན་བཞོད་པ།

དགག་སྦྱབ་ཚུལ་ཡིག་གི་གཞུང་དངོས་གྱི་བཞོད་སྒྲིག། ༡ རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་གཏོང་བ་
ཏུ་བཏང་སྟེ་རིགས་འདེད་གྱིས་དགག་སྦྱབ་བྱེད་སྐྱངས། ༢ གོ་རིམ་སོ་སོའི་ནང་དོན་འབྲ་ནའང་
རྣམ་པ་མི་འབྲ་བའི་དགག་སྦྱབ་བྱེད་སྐྱངས། ༣ དོན་མཉམ་ཡང་རྣམ་པ་མི་འབྲ་བ་དང་རིགས་
འདེད་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་དགག་སྦྱབ་བྱེད་སྐྱངས་བཅས་གསུམ་ཡོད།



མཐུག་སྤྱད་སྤངས། དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག་གི་འཐུག་སྤྱད་སྤངས་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་
བཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ལས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་འཐུག་བསྐྱུ་བ་དང་། བསྐྱར་བྱ་ནན་བཤད་བྱས་
ཏེ་འཐུག་བསྐྱུ་བ། རེ་སྒྲོན་དང་འཕོད་སྒྲུལ་གཏོང་བ། གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཐག་གཅོད་ཀྱིས་
འཐུག་བསྐྱུ་བ་བཅས་རྒྱུ་བྱ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་རིགས་བཞི་ཅུ་ཡོད་དོ།

དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག

དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག་ལ་དགག་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་དང་། སྒྲུབ་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ།
དགག་སྒྲུབ་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་ལྡན་པ། དགག་བྱ་དངོས་སྤྱུ་བཀོད་པ་དང་། སྒྲུབ་རིམ་མི་འདྲ་
བ་སྒྲ་ཆོགས་པ་བཅས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲི་ཐབས་དག་སྒོ་བ་མ་ནམས་ལ་ངོ་སྤྱོད་
བྱས་ཤིང་། དཔེ་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་མཐུ་བ་ཁྲིད་དང་ཆོད་ལྟ་བུས་ཆོག དཔེར་ན།

སྒོ་བ་མ་ཞིག་ལ་མིའི་རིགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྒོར་གྱི་དེ་བ་གཏོང་བྱས།

སྒོ་བ་མ་ཀ་ལ། དཀོན་མཆོག་གིས་བཅོས་པ་རེད་ཟེར།

སྒོ་བ་མ་ཁ་ལ། མིའི་རིགས་འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་བཅོས་པ་མ་ཡིན་པར་ལས་ལས་
བྱུང་བ་ཡིན་ཚུལ་ནང་ཆོས་གཞིར་བཟུང་ནས་བསྒྲུབས།

སྒོ་བ་མ་ག་ལ། མིའི་རིགས་འདི་སྒོག་ཆགས་གཞན་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་
གྲུབ་ཇས་ཤིག་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་བཤད་དེ་བསྒྲུབས།

དེ་ལྟར་འདི་ནི་དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས་འདིར་གཞན་གྱི་ལྟ་
ཚུལ་ཞིག་དགག་པ་འམ་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་བསྒྲུབ་དགོས་ན། སྒྲུབ་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་དགག་
རིམ་མི་འདྲ་བ་བྱུ་མའི་སྒོ་ནས་བྲིས་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནམས་ར་སྤྱད་ཤིང་། ད་དུང་ཞིབ་ཆ་ཆེ་
བྱུ་དེ་ལྟར་གཏོང་དགོས་ཚུལ་བཅས་བཤད་དེ་མཐུ་བ་ཁྲིད་བྱས་ཆོག

སྤྱོད་བྱུང་རྒྱུ་ལེམས་དཔལ། སྒོ་བ་ཆན་དཔེ་ཞིབ་དང་སྒོ་བ་ཁྲིད་བྱ་ཐུག

༡ སྒོ་བ་ཁྲིད་དམིགས་ཆད། སྒྲུང་འདི་སྒོ་བ་ཁྲིད་བརྒྱུད་ནས་སྒོ་བ་མ་ནམས་ཀྱིས་གང་
དག་ཤིས་དགོས་མཁུ། བརྗོད་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད་པ་དང་བརྗོད་སྤྱོད་དེ་བསྐྱུན་པར་བརྗོད་
བྱ་གང་དག་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་ཡོད་པ། ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྲིས་ཡོད་པ་བཅས་ཤིས་དགོས།

ཀ རང་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་བསྐྱུ་བ་བྱ་བསྐྱུན་ཡོད།

ཁ སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་ཡུལ་གང་ཞིག་ཏུ་འཆོ་བ་རོལ་བཞིན་པ་དང་། ཤིང་ཏོག་གཅིག་རྒྱ་



ནང་སྤང་བའི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཚུས་ཁྱེར་བ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གི་ལག་ཏུ་ཐོབ་པ་དང་། འཐབ་འཁྲུག་བྱས་
ཏེ་མཐར་ཐུང་རྒྱུ་ལེན་པ་དཔལ་སྤེལ་ནམས་སྦྱོབ་པ།

༡ ཐབས་ཚལ་ལ་ལྟ་སྤངས། — བྱང་རིམ་དོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་བ་སྤངས་ན་ཉིན་གཅིག་
ཅིས་པ་ནས་འགོ་བརྒྱུ་མས་ཏེ།

༡༡ ཤིང་རྟོག་བརྟོག་པ།

༡༢ ཤིང་རྟོག་གཅིག་རྒྱལ་ཐེགས་ཏེ་ཚུས་ཁྱེར་བ།

ག རྒྱལ་པོ་ཞིག་གི་ལག་ཏུ་འབྱོར་ནས་ཐོས་པས་འདོད་ངམ་སྦྱོས་པ།

ང རྒྱལ་བརྒྱུད་དེ་ནས་ཤིང་སྤོང་འཆོལ་དུ་ཕྱིན་པ

ཅ ལྷག་དོག་གིས་ལེན་པ་འཁྲུག་ཏེ་མདའ་འཕངས་པ།

ཆ སྤེལ་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པ་གཞན་ནམས་སྦྱོབ་པ།

༡ དོན་གྱི་ལྟ་བ་ཆེས་ཞིམ་པའི་ཤིང་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་བརྒྱུ་སྤང་དེ་ཕྱེ་ཞིབ་
གྱི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་རྒྱུད་སྤྱད་ཀྱང་ཟེར།

༩ སྤོང་ཆོན་གྱི་གནད་འགག་དཀའ་གནད། གཙོ་གནད་གསུམ།

ཁྱིད་པའི་སྐབས་སུ་དཀའ་གནད་བསལ་ཏེ་གནད་འགག་རྟོགས་ཤིང་གཙོ་གནད་ཐོབ་
པ་ཕྱེད་དགོས། སྤྱོད་བའི་སྐབས་སུ་གནད་འགག་སྤོང་ལ་བཅའ་ཏེ་དཀའ་གནད་གྲོལ་ཐུབ་པ་
དང་དེ་ནས་གཙོ་གནད་རྟོག་པར་ཕྱེད་དགོས།

སྤོང་ཆོན་དེ་ཕྱེ་ཞིབ།	
སྤོང་ཆོན།	སྤེལ་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པ་དཔལ།
༡ གནད་འགག	སྤྱོད་འདིའི་ནང་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བསྐྱེད་པ།
༡ གཙོ་གནད།	སྤྱོད་འདིའི་བརྗོད་སྤྱོད་བསྐྱེད་བྱ་བ་གཙོ་གནད་ཡིན།
༡ དཀའ་གནད།	ཤིང་འབྲས་ཞིམ་པོ་འཕྲོག་རེས་ཕྱེད་པའི་ཁྱོད་ནས་ཕྱིར་མཛོད་བྱས་པའི་མི་སྣ་གཙོ་ བོ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བའི་ཁྱོད་པར་དང་། བསམ་སྤོང་ཁྱོད་པར། གཞི་གང་ཞིག་དང་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ ཞིག་ཡིན་པ།

༡༡ དི་བ་དིས་ལེན། ཆོད་ལྟའི་དི་བ།

༡༡ རྒྱལ་པོས་སྤེལ་ནམས་གསོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

ཁ རྩུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་དམ། བྱ་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་
བསྐྱབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི།

ག གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནས་རྩུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔས་བཟང་སྟོང་
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཕྱིར་མཛོན་བྱས་ཡོད་དམ།

ང བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔས་དེ་འདྲ་བསྐྱབ་ན་ཉེན་ཁ་ཅི་ཞིག་ལ་འཕྲད་སྲིད་དམ།

༥ གཤེབ་སྤྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།

༧ རྒྱལ་པོ་དང་རྩུ་བར་བྱང་པར་ཅི་ཡོད་དམ།

ཁ རྒྱལ་པོ་དང་རྩུ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་བ་མི་འདྲ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་དམ།

ག རྒྱལ་པོ་དང་རྩུ་བར་དུ་འགལ་བ་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ནམ།

ང རྒྱལ་པོ་དང་རྩུ་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པ་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་བརྗོད་པ་རེ་
སྤྱང་ལས་བཅའ་ཉེ་དོ་སྟོན་བྱོས།

༡ སྐབས་བདེའི་དྲི་བ།

༧ རྩུ་གཞན་དག་དེ་ལྟར་བསྐྱབས་སམ།

ཁ ཕྱག་དོག་གིས་རྒྱལ་པོ་ཁྲོས་དོན་ཅི།

ང སྟོབ་ཚན་འདིས་བྱེད་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཐོབ་སྲོང་ངམ།

༧ སྟོབ་ཚན་འདི་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་ཐབས།

༧ སྟོན་འགྲོ། རྒྱུ་མཐོན་པོས་སྟོན་ཏུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་། དོན་དག་འགྲེལ་ཏུ་
འཇུག་པ། དངོས་གཞི་དག་ཀྱིས་དོ་སྟོན་བྱས་རྗེས་སྤྱང་ཡང་གོང་དུ་སྟོབ་ཕྱག་རང་ཉིད་ཀྱི་
གོ་བ་ལེན་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་གང་ཡོད་ངོས་འདིན་ཏུ་འཇུག་པ།

ཁ བྱང་རིམ་དང་མི་སྣའི་བར་གྱི་དྲི་བ་རིམ་པར་བཀོད་དེ་སྤྱང་ངོས་པར་བྱེད་པ།

ང དོགས་སྟོང་གི་དྲི་བ་བཀོད་དེ་སྟོབ་མ་ནང་ཁུལ་བཀོ་སྐྱེད་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པ།

ཅ ཆོག་གནད་ཁ་ཤས་བྱར་དུ་བཏོན་ནས་དྲི་བ་འདོན་པ།

ཆ ཆོག་གསར་སྟོང་དུ་འཇུག་པ།

ཇ གོང་གི་དྲི་བ་ནམས་ཁ་ཤས་ནང་སྟོང་དུ་བཞག་ཆོག

༩ དག་ཀྱིས་འདིའི་ནང་གི་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་པའི་ཚོམ་སྤང་ཞིག་བྱས་ཏེ་གནད་.....



འགག་ནམས་སློབ་མར་ཁ་སྐོང་བྱེད་ཏུ་བརྟུག་ཆོག

རྗེའི་སེང་གེས་ཁ་གདངས་པ། སློབ་ཆན་དབྱེ་ཞིབ།

སྤྱང་འདི་ནི་མི་སྣ་གཉིས་གཤིབ་སྤྱར་བྱས་པའི་སྤྱང་ཞིག་ཡིན་ལ། སློལ་རྒྱན་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཤིབ་སྤྱར་ཆང་མའི་ནང་དུ། བསྤྱར་བྱ། སྤྱར་བྱེད། སྤྱར་ཆོས་བཅས་དགོས་མོད། བསྤྱར་བྱ་སྤྱར་བྱེད་པར་དུ་མཚུངས་རྟགས་ཅམ་མེད་པར་ཉེ་བག་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རིགས་ཀྱང་ལྟ་བུ་སྤྱར་བྱེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་དེང་རབས་བཅམས་སྤྱང་ལ་མཚུངས་རྟགས་ཡོད་པ་གཙོ་འདོན་བྱེད། བཅམས་སྤྱང་འདིའི་ནང་གི་དོན་གྱི་ཉེ་བར་གསེར་བཀོད་ཡོད་པ་དང་། དེའང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཚར་འགྲུག་སློ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འདོན་ཕྱིར་སེང་གེ་ཞིག་འབྲི་བཞེངས་བྱས་ཡོད། དོན་ལ་མི་སྣ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པའི་རྒྱུད་སྤྱང་ལྟ་བུ་ཡིན། མདོར་ན་འདིར་གཤིས་ཀ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲིན་ཚུལ་བཤད་ཡོད། ཡུལ་གྱི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་འཇུག་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མིའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཡུལ་ལ་དབྱེ་བ་ཤོར་འགོ་བའི་སྤྱང་ཚུལ་གཅིག་ཕུ་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་ཆེ་ས་དང་མཐོ་ས་ནས་གོ་བ་སྤངས་ན་སྤྱང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

དབུལ་པོར་བསྟོད་ཅིང་ཕྱག་པོར་སྤྱང་པའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་བསྒྲིགས་ཡོད་ལ། སེམས་པ་ལེགས་ན་དབུལ་པོ་ཡིན་ཡང་ཕྱག་པོར་འཇུག་བའི་སྤྱང་བརྟན་ཞིག་བསྟན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སེམས་པ་བཟང་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ན་ཕྱག་པོར་འཇུག་བའི་མི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་སྟོབས་བརྟགས་མི་འདུག

བྱ་སྤྱོད་བསྟར་བ།	
སྤྱང་པོ།	ཕྱག་པོ།
ཀ ཁོས་ད་གཞོན་སེང་གེས་བཤད་པ་དྲན།	གསེར་ཐོབ་ཆེད་སྤྱོད་ལ་མེད་པར་བསྟུག
ཁ ཁྱག་མ་ཞིག་ལས་འཁྱེར་མེད་པ།	སློབ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྱེར་ཡོད།

སྤྱང་ཆ་བསྟར་བ།

སྤྱང་པོ། ༡ ཨ་རྗོ་སེང་གེ་ལགས། ཁྱོད་ལའང་བདག་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་མེད་པས་རྩམ་པ་རུང་ཟད་སྤུལ་བ་ནི་འོས་པ་ཞིག་རེད། ༢ འདི་ངའི་ཆེ་གང་ལ་སྤྱང་ནའང་འདང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་དང་། འདི་འདྲ་མང་བས་ད་དུང་མི་འདང་ངམ།



ཕྱག་པོ་ ༡། ཨ་ཙི་ཨ་ཙི། འོ་བརྒྱལ། ངའི་ཁྱིམ་ཅི་འདྲའི་དབུལ་བ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་པ་
ལྟར་ལགས། ༡། ད་དུང་སྒོ་བ་གང་མི་འདུག་པས།

གནས་བབ་དང་བསམ་སྒོ་བསྐྱར་བ།	
དབུལ་པོ།	ཕྱག་པོ།
དབུལ་པོ་བྱད་ཤིང་འབྲུ་མཁན་ཞིག།	འབྱོར་ལྷན་ཕྱག་པོ་ཡིན་པ།
མེད་གེར་ཟས་སྒྲད་པ་གཞེས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིན་པ།	གཞེས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཡོ་སྐྱེའི་ལས་ཀ་བྱས་པ།
གཞེས་ཕྱིན་སྐྱེའི་སྐོར་བརྗེད་སོང་བ།	དབུལ་པོས་རྩུན་བཤད་པའམ་ཡང་ན་མེད་གེས་ཁོ་ལ་ ཡིད་མ་ཆེས་པ་ཡིན་ནམ་སྐྱམ་པའི་སེམས་ཁྱེལ་བྱས་པ།
ཁོར་ལ་ཆོག་ཤེས་པ། དང་པོ་དང་ལྷག་བསམ་ རྣམ་དག་ཡིན་པ།	འདོད་ངམ་ཆེ་བ། གཡོ་སྐྱེ་ཆེ་བ།

མཚུག་འབྲས་བསྐྱར་བ།	
དབུལ་པོ།	ཕྱག་པོ།
དབུལ་པོ་ནས་ཕྱག་པོར་སྐྱར་པ།	མེད་གེར་ཁ་ནས་ལག་པ་འདོན་མ་བྱུང་པ།

བརྗེད་སྐྱོང་ངམ་ནང་དོན་གཙོ་པོ།
སྐྱང་འདི་གྱི་ཡོངས་ནས་སྐྱེན་པའི་སྐྱང་དང་ཏ་ཅང་མཐུན།
སྐྱང་འདིའི་བརྗེད་སྐྱོང་ནི་ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་གི་བསམ་སྒོའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ལ།
དེ་ཡང་ཁོར་ལ་ཆོག་ཤེས་པ་དང་གཞུང་དང་ལ་མཐར་ཐུག་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ནང་དོན་གཙོ་
འདོན་བྱས་ཡོད།

སྐྱང་ཐུང་འདི་སྟོད་ཆ་སྒྲད་ཆ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག། སྟོད་ཆ་ནི་དབུལ་པོ་དང་མེད་གེ་
དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་ལ། སྒྲད་ཆ་ནི་ཕྱག་པོ་དང་མེད་གེ་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན།

དཀའ་གནད། མི་སྣ་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར་འབྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

གནད་འགག་མེད་གེ་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲུགས་ཚུལ་དང་མཚུག་འབྲས་ཀྱི་སྐྱོང་ན་ཡོད།

གཙོ་གནད། མི་སྣ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཤེས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ཁྱིད་ཐབས།

མྱོག་པ། གཤེབ་སྐྱར་བྱེད་པ། འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ། བརྗེད་སྐྱོང་འཆོལ་བ། དུམ་



མཚམས་དབྱེ་བ། ཚིག་གསར་སྦྱང་བ། བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་པ། བཟོ་སྒྲིང་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པ། (ཟུང་
བཤད་བཟོ་སྒྲིང་། ཇི་བ་རིས་ལན། ལག་ཏུ་བཟོ་སྒྲིང་། གྲོས་སྤྱད།)

སྤྱང་ལས་སྒྲིག་ཚིག་འཛོལ་ཏུ་འཇུག་པ། སྒྲིག་ཚིག་དེ་དག་ལས་ལེགས་པའི་ཚིག་དང་།
ཉེས་པའི་ཚིག་སོ་སོར་བཀར་ནས་དེ་དང་དེའི་དོན་གང་ཡིན་པ་དང་། མི་སྒྲིག་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་
ཚིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཏུ་འཇུག་པ་དང་། མི་སྒྲིག་ཉེས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཏུ་
བརྟུག་ཆོག དག་ཤིང་གིས་སློབ་མར་སྤྲོས་བདེ་དང་བསམ་གཞིགས། ཆོད་ལྷ། དོགས་སློང་
བཅས་ཀྱི་དེ་བ་བཀོད་དེ་སློབ་མར་རིས་ལན་འདེབས་པ་བརྟུན་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཏུ་འཇུག་
པ་སོགས་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱས་ཆོག །

སློབ་སྦྱང་མི་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱའི་དབུལ་སྤོ་ཆང་མ་ནག་ཉེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་རེད།

ཟུར་ན་སེའི་མོན་བྱ་ཚོ།

མི་ལ་ལས་ཤེས་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ནའང་། མཁོག་ལ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་ཤེས།

ཐོལ་སེ་དྲིའི།



༡༡། ཁྱེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

(མ་འགོད།)

སྟོན་པ་ལྷན་སྒྲུབ་པ།

ལེགས་ཤིང་བཞི་པ། བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཞེས་བྱ་བ་

གང་དག་དོན་དང་མི་ལྡན་ཆོག་ཆོགས་བཅད་བརྒྱ་དག་སྤྲོ་བ་བས། གང་དག་ཉེ་བར་
ཞི་འགྱུར་བའི། རྟོན་ལྡན་ཆོག་གཅིག་ཐོས་པ་རུང་། གང་དག་ཚུལ་དང་མི་ལྡན་ཆོག་ཆོགས་
བཅད་བརྒྱ་དག་སྤྲོ་བ་བས། གང་དག་ཉེ་བར་ཞི་འགྱུར་བའི། ཚུལ་ལྡན་ཆོག་གཅིག་ཐོས་པ་
རུང་། ཚུལ་འཆལ་མཉམ་པར་མ་བཞག་པ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། ཚུལ་ཁྲིམས་
ལྡན་ཞིང་མཉམ་བཞག་པ། ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། བརྗོད་མེད་ལེ་ལོ་ལྡན་
པ་དག་ ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། བརྗོད་འགྱུར་བརྟན་པ་བརྩམས་པ་དག་ ཉིན་
ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཤེས་འཆལ་མཉམ་པར་མ་བཞག་པ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་
གང་ཡིན་པ། ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་མཉམ་བཞག་པ། ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། སྤྱི་
དང་འཛིག་པ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། སྤྱི་དང་འཛིག་པ་མ་ཐོང་བ་
དག་ ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཚོར་བ་ཟད་པ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་
གང་ཡིན་པས། ཚོར་བ་ཟད་པ་མ་ཐོང་བ་དག་ ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཟག་པ་
ཟད་པ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། ཟག་པ་ཟད་པ་མ་ཐོང་བ་དག་ ཉིན་
ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཁོ་འཕང་མི་གཡོ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་
ཡིན་པས། ཁོ་འཕང་མི་གཡོ་མ་ཐོང་བ་དག་ ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཁོ་འཕང་
བལྟ་དཀའ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། ཁོ་འཕང་བལྟ་དཀའ་མ་ཐོང་བ་
དག་ ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། ཁོ་འཕང་མཐོན་པོ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་



བ་གང་ཡིན་པས། གོ་འཕང་མཐོན་པོ་མཐོང་བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་།
 གོ་འཕང་དམ་པ་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། གོ་འཕང་དམ་པ་མཐོང་
 བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། འཆི་མེད་གོ་འཕང་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་
 གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། འཆི་མེད་གོ་འཕང་མཐོང་བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་
 རུང་། བདུད་ཅིང་གོ་འཕང་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། བདུད་ཅིང་གོ་
 འཕང་མཐོང་བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། རྩལ་མེད་གོ་འཕང་མ་མཐོང་བ། ལོ་
 བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། རྩལ་མེད་གོ་འཕང་མཐོང་བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་
 གསོན་པ་རུང་། རྩལ་བྲལ་གོ་འཕང་མ་མཐོང་བ། ལོ་བརྒྱར་གསོན་པ་གང་ཡིན་པས། རྩལ་
 བྲལ་གོ་འཕང་མཐོང་བ་དག ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་གསོན་པ་རུང་། མི་ནི་ལོ་བརྒྱར་ནགས་
 ཆལ་ན། མེ་ལ་ཡོངས་བསྟེན་གང་ཡིན་དང་། བདག་ཉིད་སྒོམ་ལ་ཡུད་ཅམ་ཞིག མཆོད་པ་
 བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། མཆོད་བྱེད་དེ་ཉིད་ཆེས་རུང་གི ལོ་བརྒྱར་སྦྱིན་སྲིག་བྱེད་མི་རུང་། ལྷ་
 བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། ལངས་རྒྱས་ལ་ནི་དད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་
 ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། དམ་པའི་ཆོས་
 ལ་དད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་
 ཡིན་དེས། དགོ་འདུན་ལ་ནི་དད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་
 ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། ལེམས་ཅན་ནམས་ལ་སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་
 མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། ལྷོག་ཆགས་ནམས་ལ་
 སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་
 ཡིན་དེས། འབྲུང་པོ་ནམས་ལ་སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་
 ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། བྱམས་པ་ལེམས་པར་བྱེད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་
 མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་ཀུ་ཤའི་ཅེས། ལ་ཟས་ཟ་བ་གང་ཡིན་དེས། ལེགས་པར་གསུངས་པའི་
 དམ་ཆོས་ཀྱི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྒྱར་བྱེད་
 བ་གང་ཡིན་དེས། ལངས་རྒྱས་ལ་ནི་དད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་
 མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྒྱར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། དམ་པའི་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡི། བརྒྱ་དྲུག་
 ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ལྷ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྒྱར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། དགོ་



འདུན་ལ་ནི་དད་པ་ཡི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ཁྲ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་
བརྟུར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། སེམས་ཅན་ནམས་ལ་སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་
ཤོད་དོ། ཁྲ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྟུར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། སྟོན་ཆགས་ནམས་
ལ་སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ཁྲ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྟུར་
བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། འབྱུང་པོ་ནམས་ལ་སྦྱིང་བཅེ་བའི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ཁྲ་
བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྟུར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དེས། བྱམས་པ་སེམས་པར་བྱེད་པ་
ཡི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། ཁྲ་བ་རེ་རེར་མཆོད་སྦྱིན་སྟོང་། ལོ་བརྟུར་བྱེད་པ་གང་
ཡིན་དེས། ལེགས་པར་གསུངས་པའི་དམ་ཆོས་ཀྱི། བརྟུག་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ། བསོད་
ནམས་འདོད་པའི་མི་ཡིས་འཇིག་རྟེན་དུ། སྦྱིན་སྟོན་མཆོད་སྦྱིན་རུང་ཟད་ཅི་བྱས་དེས། ཁྲ་
ཞིག་དང་པོའི་སེམས་ཀྱིས་ཕྱག་འཆལ་བ། རྟེ་ཡི་བཞི་ཆར་ཡང་ནི་མི་ཤོད་དོ། བསྐྱེ་བའི་
ཆོས་ཏེ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་པའོ། །

མི་སྒྲིལ་དང་ཆོགས་སྦྱི་གང་ཞིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་སྤྱད་ལྡན་མི་ལྡན་ནི་སོ་སོའི་གསར་གཏོད་
ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་རྩོམ་ལེན་གྱི་སྒྲུབ་དཔེ་ལ་རག་ལས་ཡོད།
ཕུས་ཅེ



ནོ་ཉེལ་གཟེངས་རྟགས་དང་ནོ་ཉེལ་ཐེབས་ཆ་སོགས་

ཀྱི་ངོ་སྟོན་མདོར་བསྟུན།

བྱམས་པ་རྒྱ་གགས།

ནོ་ཉེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་ཡམ་སྟོལ་ལ་དྲུས་བསྟུན་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་གསར་བའི་རེ་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོར་གསོ་རིག་དང་། རྩིས་འབྲུར། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཟེངས་རྟགས་འདི་དག་བཞེས་མཁན་གྱི་མཚན་ཐོ་གསལ་བསྐྲགས་མ་གནང་བའི་ཉིན་གཅིག་གི་སྟོན། སྟུང་ན་གྱི་ཚན་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་གལ་གནད་ཆེ་བའི་གསལ་བསྐྲགས་ཤིག་གནང་སྟེ། ནོ་ཉེལ་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཕྱིས་འབྱུང་ཚན་རིག་གཟེངས་རྟགས་འབྲེལ་སྟུགས་ཐད་བསྐྱར་དུ་དྲུས་བསྟུན་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ནན་པོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་དགོངས་འཆར་ཡོད་ཚུལ་གསལ་བསྐྲགས་དེའི་ནང་གསལ་པོར་བརྟེན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་གསལ་བསྐྲགས་གནང་དགོས་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་གཙོ་བོ་ནི། ད་ལྟའི་ཆར་ནོ་ཉེལ་ཚོགས་ཚུང་གིས་མིང་འདོན་གནང་བའི་གསོ་རིག་དང་། རྩིས་འབྲུར་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་གསུམ་པོ་འདིས། དེང་དྲུས་ཤིག་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ཏེ་ཕན་ཐོབ་ས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཡན་ལག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འདི་གསུམ་གྱིས་མཚོན་ཐུབ་ཐབས་ལེ་ནས་མེད་ཀྱང་། ཚོགས་ཚུང་ནས་ད་བར་དྲུས་བསྟུན་བསམ་གཞིགས་གྱིས་གཟེངས་རྟགས་གསར་གཏོད་བྱ་རྒྱུ་ཐུགས་སྣང་འབད་བཅོལ་ཆ་བ་ནས་གནང་མེད་པར་མ་ཟད། གཟེངས་རྟགས་རྣམས་མཁས་དབང་གསུམ་ལས་མང་བ་བྱུང་སྟེ་དྲུ་གནང་མི་ཚོག་པའི་ལམ་སྟོལ་དེར་ཡང་མང་ཚོགས་ནས་སྟོན་བརྟེན་དགོངས་འཆར་ཐུགས་ཆེ་ཡོང་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ནོ་ཉེལ་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཐུགས་སྣང་དགོངས་བཞེས་གྱིས་འབྱུང་འབྱུར་ལེགས་བཅོས་གནང་འཆར་ཡོད་ཅེས་གསལ་བསྐྲགས་གནང་ཡོད་ནའང་། ད་བར་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཚིག་སྐྱམ་སྟོང་།

བཤད་ཅམ་ལས་དོན་དམ་མི་མང་གི་རེ་འདུན་གཞིར་བཟུང་ནས་ལོ་ལྔ་ལ་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་
 རྟོགས་ལམ་སྲོལ་ཐད་ལེགས་བཅོས་གནང་ཡོད་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་མ་ཆོར། ཡིན་ནའང་། ཀྲུན་
 གྱིས་ད་དྲུང་ཁ་བཤད་དོན་ལ་གནས་པ་ཞིག་ཡོང་བར་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ནོར་མེ་རིན་པོ་ལྷེ་ལ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

(Norwegian Nobel Institute)རང་དབང་ལྡན་པའི་ཉམས་ཞིབ་གཙུག་ལག་སློབ་
 གཉེར་ཁང་འདི་ནོར་མེ་རིན་པོ་ལྷེ་(Norwegian)ནོ་ལྷེ་ལ་ཆོག་སྟངས་ལྟར་དང་། ནོ་ལྷེ་ལ་བདེའི་
 གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ནམ་པས་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ལོར་ཐོག་
 མར་གསར་འཛུགས་གནང་བ་ཞིག་རེད། སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་སྒྲིག་གཞི་ནང་གསལ་གྱི་
 ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་ལམ་ཁག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ཐད་ལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་དོ་སྣང་དང་། དེའི་ཐོག་སྦྱོང་བརྩམས་ཡང་མཛད་དགོས་པར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་
 རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་དབར་གོ་རྟོགས་ལེགས་སྦྱབ་དང་བཅི་མཐོང་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས་སུ་
 ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་རྒྱུན་བཟུང་པོ་བསྟུན་རྒྱུའི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ལས་འགན་
 དེ་དག་དོན་དམ་ལག་ལེན་དུ་འབྱོར་ཆེད། ལོ་མང་རིང་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིས་ནོར་མེ་ལྷེ་ལ་
 གྱི་མཁས་དབང་ནམས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷེ་ལ་སྤྱུ་ཁག་གི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་དབང་ཆོའི་དབར།
 རྟག་དྲུ་མཐུད་མཆམས་ལྷ་བུའི་བྱག་ལས་སུ་མཐུད་དེ་གནང་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཡུ་རོབ་དམག་
 འཐབ་གྱི་དུས་དུས་སྐབས་སུ་འདི་སློབ་གཉེར་ཁང་འདི་བྱིས་མཆོས་ལྷེ་ལ་སྤྱུ་ཁག་གི་སྦྱབས་
 བཅོལ་མཁས་དབང་ཆོ་འཛོམས་སའམ། དེ་དག་དཀའ་ངལ་གྱི་སྐབས་སྐབས་བཅོལ་སའི་བརྟེ་
 གནས་ལྷ་བུར་གྱུར་ཡོད།

ད་ལྟའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཁང་པ་འདི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༢ ལོར་ཐོག་མར་གསར་བཅོ་གནང་
 ཞིང་། ཨོས་ལོའི་རྒྱལ་སའི་དཀྱིལ་ཏེ། ནོར་མེའི་རྒྱལ་ཁང་དང་། དེའི་ལྷམ་རའི་ཉེ་འགྲམ་ཞིག་
 ཏུ་ཆགས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ལོར་ནོར་མེ་རིན་པོ་ལྷེ་ལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེས་
 ཁང་པ་འདིའི་ནང་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་གནང་བ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ དང་། ༡༩༩༠
 ༡༩༩༡ ལོ་སོ་སོར་ཁང་པ་འདིར་ལེགས་བཅོས་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུའི་བྱག་ལས་ཏུ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་གནང་ཞིང་། ད་ཆ་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷེ་ལ་སྤྱུ་ཁག་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་
 རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཀྱིས་ཕུག་སོགས་དེང་དུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཆ་ཆང་ལྡན་པའི་ལས་ཁུངས་ཁང་མིག་



གསར་པ་མང་དག་ཅིག་གསར་དུ་གོ་སྒྲིག་གནང་ཡོད།

འོ་ལྷོ་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིས་ལོ་ལྟར་“འོ་ལྷོ་བཟོ་སྒྲིང་”ཞེས་པའི་མཁས་པའི་བཟོ་སྒྲིང་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུ་མཁན། བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་ཐོག་པན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་བཞེ་ལེན་སྤྱད་དག་ཅིག་ཡོང་ཐབས་སུ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཁག་ནས་མཁས་དབང་སྟན་གྲགས་ཅན་གདན་ཞུ་མཛད་པར་མ་ཟད། སྤྱིར་བཏང་མཁས་པའི་ཆོགས་འདུ་དང་། མཁས་པ་ཁག་གི་གསུང་བཤད་ཀྱང་དུས་དུས་སུ་ཟུར་དུ་གོ་སྒྲིག་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོ་ནས་འདས་པའི་ལོ་མང་རིང་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིས་འཛམ་གླིང་གི་གནས་སྤངས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ཏེ། གནད་ཆེད་དམིགས་བསལ་བཞིན་གཞིའི་ཐོག་བཟོ་སྒྲིང་ཐེངས་མང་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོངས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་འཁོན་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཞེས་པ་དང་། དེ་རྗེས་འདས་པའི་གང་དམག་ཅེས་པའི་བཞིན་གཞི་འདི་གཉིས་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་གྲགས་ཆེ་ཤོས་བྱུང་ཡོད། འོ་ལྷོ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དཔེ་མཛད་ནང་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་དབང་གིས་ཐེབས་ཆོག་པ་ཡིན།

དཔེ་མཛད་ཁང་།

དཔེ་མཛད་ཁང་འདིའི་ནང་ཞི་བདེའི་བཞིན་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆབ་སྲིད་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་དེབ་གངས་ ༡༥༠༠༠༠ ལྷག་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ནས་ཉི་ཤུའི་བར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས། རྒྱལ་སྤྱིའི་བྲིམས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཀྱི་བཞིན་གཞིའི་སྐོར་གྱི་དེབ་ཐོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། དཔེ་མཛད་ཁང་འདི་ནི་ཡུ་རོབ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་གལ་ཆེད་ཡིག་ཆ་ཁག་འཛོགས་པའི་བང་མཛད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་གྲགས་སོ།

ཉམས་ཞིབ་སློབ་ཡོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན།

ཉམས་ཞིབ་སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་འདི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་ནང་ཐོག་མར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྡེ་ཆན་བཙུགས་པ་དང་མཉམ་དུ་འགོ་འཛུགས་གནང་བ་ཞིག་རེད། སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་འདིའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆབ་སྲིད། བློ་སྒྲུབ་ལུས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་དབང་ཚོའི་བར་མཁུན་ཡོན་བརྩེ་ལེན་གྱི་གོ་སྐབས་བཟང་
པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ལོ་ལྟར་ཉམས་ཞིབ་སློབ་གཉེར་པ་བཞི་ནས་དྲུག་བར་འཛུམ་
སྤྱིང་ཡུལ་གྱི་ཁག་ནས་འདེམ་སྤྲུག་གནང་སྟེ། སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་བཞི་
ནས་ལོ་གཅིག་གི་བར་ཡིན་ལ། སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་འདིའི་ཁོངས་སྒྲིག་ས་རིས་མེད་པར་
རྒྱལ་ཁབ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནུས་པ་གང་མང་མཆོན་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོན་བྱ་བཞིན་ཡོད་དོ།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲྲི་མཆོག་ལ་ནོ་རྩེ་ལ་ཞི་བདེ་དེ་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་ལ་

དཔྱད་པ།

དེ་ཡང་རི་རྒྱུད་དུ། སློབ་སྦྱོང་མཆོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འཁྲུགས་པའི་ཆོ།

མ་རུང་རྒྱུད་ངན་རེངས་སུ་བརྟུག་པ་ཡིས།

ལས་ངན་མཆོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

ད་ནི་ང་ཁྱོད་དྲུངས་ནས་དབྱུང་བར་བྱ། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་
རེའི་སེམས་འདི་ཆེ་རབས་གངས་མེད་པ་ནས་ཆགས་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་པས་རེངས་པར་
ལྟར་བའི་རྒྱུན་གྱིས། རྟག་ཏུ་དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་དང་། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་གྱི་ལས་ངན་
འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ཁོ་ནར་མོངས་ཤིང་བཅོན་ལ། ད་དྲུང་ཡང་མུ་མཐུད་ཤིས་བཞིན་དུ་རང་
རྒྱུད་རེངས་སུ་བརྟུག་པའི་རྒྱུན་གྱིས། ཀྱན་གྱིས་བསྐྱུགས་ཤིང་གཟེངས་སུ་བསྟོད་པའི་ནོ་རྩེ་ལ་
གཟེངས་རྟགས་ཁག་གནང་སྒྲིག་གི་སོག་ལའང་ཐུན་ཀ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁོངས།
ད་རེས་འདིར་ཁོ་བོས་དམིགས་བསལ་རྒྱ་གར་གྱི་མེས་པོ་དམ་པ་གྲྲི་མཆོག་ལ་ནོ་རྩེ་ལ་ཞི་
བདེའི་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་ལ་ཅུང་ཙམ་དཔྱད་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོན་བྱ་རྒྱ་
ཡིན། དེ་ཡང་། ནོ་རྩེ་ལ་ཞི་བདེའི་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་ད་བར་རྩོམ་ཁེ་(Jane Addams)
དང་། མར་ཤིན་ལཱ་ཐར་ཀིང་།(Martin Luther King Jr.) མཱ་ཐར་ཤི་རེ་ས།(Mother Teresa)
ཨར་ཅི་ཤི་ཤོ་ཤེ་སི་ཨོན་ཏུ་ཏུ་(Archbishop Desmond Tutu) མཆོག་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩
ལོར་ལྷུ་ཁོར་ལགོང་ས་ལྷུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སོགས་འོས་ཤིང་འཛུམ་པའི་འཛུམ་

རྒྱལ་སྤྱིའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆབ་སྲིད། ཁྱིམ་ས་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ནོར་སེ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་
ཡུལ་གྱ་ཁག་གི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་དབང་ཆེད་པར་མཁུན་ཡོན་བརྩེ་ལེན་གྱི་གོ་སྐབས་བཟང་
པོ་ཞིག་སྤྲོད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ལོ་ལྟར་ཉམས་ཞིབ་སློབ་གཉེར་པ་བཞི་ནས་དྲུག་བར་འདྲ་
སྤྱིང་ཡུལ་གྱ་ཁག་ནས་འདེམ་སྐྱུག་གནང་སྟེ། སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་བཞི་
ནས་ལོ་གཅིག་གི་བར་ཡིན་ལ། སློབ་ཡོན་གྱི་འཆར་གཞི་འདིའི་ཁོངས་སྟོགས་རིས་མེད་པར་
རྒྱལ་ཁབ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནུས་པ་གང་མང་མཆོད་ཐབས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་ལྷུ་བཞིན་ཡོད་དོ།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲུ་མཆོག་ལ་ནོ་ལྷེ་ལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་

དབྱད་པ།

དེ་ཡང་དེ་སྐད་དུ། སློབ་སྦྱོང་མཆོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འཁྲུགས་པའི་ཆོ།

མ་རུང་རྒྱུད་ངན་རེངས་སུ་བརྟུག་པ་ཡིས།

ལས་ངན་མཆོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

ད་ནི་ང་ཁྱོད་དུངས་ནས་དབྱང་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་
རེད་མེས་འདི་ཆོ་རབས་གྲངས་མེད་པ་ནས་ཆགས་སྤང་སོགས་ཉན་མོངས་པས་རེངས་པར་
གྱུར་བའི་རྒྱུན་གྱིས། ཉག་ཏུ་དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་དང་། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་གྱི་ལས་ངན་
འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ཁོ་ནར་མོངས་ཤིང་བརྩོན་ལ། ད་དུང་ཡང་སྤྱ་མཐུད་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་
རྒྱུད་རེངས་སུ་བརྟུག་པའི་རྒྱུན་གྱིས། ཀུན་གྱིས་བསྐྱུགས་ཤིང་གཟེངས་སུ་བརྟོད་པའི་ནོ་ལྷེ་ལ་
གཟེངས་རྟགས་ཁག་གནང་སྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ལའང་ལྷན་ཀ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པའི་ཁོངས།
ད་རེས་འདིར་ཁོ་བོས་དམིགས་བསལ་རྒྱ་གར་གྱི་མེས་པོ་དམ་པ་གྲུ་མཆོག་ལ་ནོ་ལྷེ་ལ་
བདེའི་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ཅུང་ཙམ་དབྱད་ཐབས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་ལྷུ་རྒྱ་
ཡིན། དེ་ཡང་། ནོ་ལྷེ་ལ་ཞི་བདེའི་ཆོགས་རྒྱུང་ནས་ད་བར་དེན་ཨ་ཌམ་སེ་(Jane Addams)
དང་། མར་ཤིན་ལུ་ཐར་ཀིང་།(Martin Luther King Jr.) ལྷ་ཐར་ཤི་རེ་ས།(Mother Teresa)
ཨར་ཅི་ལྷེ་ཤོབ་ཤེ་སི་མོན་ཏུ་ཏུ་(Archbishop Desmond Tutu) མཆོག་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩
ལོར་ལུ་ལྷུ་ནོར་ལགོང་ས་ལུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སོགས་འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་འདྲ་མ་

༡༥༦ འདོན་ཐེངས་བཅུ་པ།

མྱིང་སྐྱེས་ཆེན་མཛད་རྗེས་ཅན་མང་དག་ཅིག་ལ་འོ་ལྷེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་གནང་མཛད་ཐུབ་པ་དེ་ནི་ཨ་ལ་ཐེར་འོ་ལྷེལ་དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ཆེ་མས་ལ་ཆེ་མཐོང་བཅི་བཀྱར་དང་། འོ་ལྷེལ་ཆོགས་རྒྱུད་གིས་འདས་པའི་འཕྱུག་ཤོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ལ་བྱང་བདེན་གྱི་ཡོ་བསྟན་བྱ་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་གྱི་མཛད་རྗེས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་བསྟུགས་བཅོལ་བྱ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་གྲུ་དམ་པ་མཆོག་སྐུ་འཆོ་བཞུགས་རིང་དང་། སྐུ་གཤེགས་པའི་རྗེས་ལོ་མང་པོ་འདས་ཟིན་ནའང་དམ་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་ཐོག་ཏུ་འོ་ལྷེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ད་བར་གནང་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་མིན་ལ་ཅུང་ཅམ་དཔྱད་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོལ་བྱས་ན།

དོགས་གཞི་འདིར་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པ་མེད། དེ་ལ་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་དང་། སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མི་སོ་སོའི་ཆོད་དཔག་འོག་རྒྱ་རྒྱུན་འདི་འདྲ་ཞིག་མིན་ནམ་སྟམ་པའི་འོལ་ཆོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གཉིས་པོ་དེ་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱས་ན་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོར་ཨ་ལ་ཐེར་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་མཆོག་གིས་ཐོག་མར་དབུ་བཅུགས་སྟེལ་བཏོད་ནས་བཟུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོམ་རིག་པ་མཁས་དབང་རུ་མི་རྒྱར་རྒྱ་ཐེ་ཕྱོར་མཆོག་ལ་འོ་ལྷེལ་ཆོམ་རིག་གི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ། ལོ་ངོ་ཕྱི་ལོ་པོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ཨ་ཤི་ཡའི་མྱིང་ཆེན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པ་ལོ་རྒྱུས་ན་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་ཅིག་བརྟན་ཆོ། གཟེངས་རྟགས་འདིའི་ཐོབ་ཐང་དང་འོས་བབ་རྣམས། སྐབས་དེ་དུས་སལ་ཆེར་ཨ་རི་བ་དང་། ཨིན་ཡུལ་གཙོས་པའི་ཡུ་རོབ་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འབའ་ཞིག་གི་མཁས་དབང་རྣམ་པ་ཆོར་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ཨ་ཤི་ཡ་དང་། ཨ་ཕ་རི་ཀ། གཞན་ཡང་ལ་ཁེན་ཨ་མེ་རི་ཀའི་མི་རིགས་སོགས་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམ་པར་སལ་ཆེར་གནང་ཆོག་གི་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། འོ་ལྷེལ་ཆོགས་རྒྱུད་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་ཀྱང་མྱིང་ཕན་འདི་དག་གི་ཆོད་བྱུང་མཛད་རྗེས་ཅན་གྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ལ་བར་སྐབས་ཤིག་རིང་ཁོང་ཆོའི་དོ་སྣང་ཅམ་ཡང་ཡེ་ནས་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཐུབ་མེད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་

པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་ནོ་གླེལ་ཆོག་ས་ཚུང་ཁག་གིས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནོར་འཁུལ་
 ལམ་འཐུས་ཤོར་དེ་དག་ལ་དྲང་བདེན་གྱི་ཡོ་བསྐང་དང་གྲུན་གསལ་ཅིག་བྱ་རྒྱུའི་ཀུན་སྒོར་
 བཟང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་གླིང་ཕྱན་གཞན་གྱི་མཁས་དབང་མཛད་རྒྱུ་ཅན་གང་
 མང་། ནོ་གླེལ་གཟེངས་རྟགས་ཁག་གི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་སྤེལ་ས་ཐབས་ཀྱི་དོ་སྣང་སྤར་བས་
 ཆེ་ཅུག་ཏོང་རྒྱུའི་དགོངས་བཞེས་འབད་བཅོལ་ཞུས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དྲུང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོ་
 ༡༩༠༡ ལོར་གྱི་གཟེངས་རྟགས་སྤུལ་བའི་རེའུ་མིག་རྣམས་ལ་གཟེགས་ཞིབ་གནང་ཆོ། མི་
 ལོ་རྒྱུལ་པོ་ ༩༠ ཐམ་པ་དེའི་རིང་ཨེ་ཤེ་ཡ་ལ་སོགས་པའི་གླིང་ཕྱན་གཞན་གྱི་མཁས་དབང་
 ཁོངས་ནོ་གླེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་བརྩ་ཅམ་ལས་བྱུང་མེད་པ་དེ་ནི་ཏ་ཅང་ཡིད་མི་
 ཆེས་ཞིང་ཡ་མཚན་བྱ་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་ཐེ་ཆོམ་ཅི། ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་། ཨ་ཕི་
 རི་ཀ། ལ་ཁེན་ཨ་མི་རི་ཀ་བཅས་འཛམ་གླིང་མི་འཕྱོར་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གླིང་ཆེན་དེ་
 དག་གི་ནང་གཟེངས་རྟགས་ཆེད་འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆེད་གཞན་
 གིང་མི་འཛོག་པའི་ཞི་བདེའི་འཐབ་ཚོད་པ་དང་། ཚུམ་རིག་མཁས་པ། ཆན་རིག་གི་གསར་
 འཛུལ་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་མཁས་པ་ཅེར་ཐོན་ཞིག་ལོ་ངོ་དགུ་བརྩ་ཐམ་པ་སྟེ། ལོ་ལྟན་རིང་པོ་
 དེའི་ནང་བརྩ་ཅམ་ལས་བྱུང་མེད་པ་ག་ལ་སྤིད་དེ། མི་སྤིད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་། རྒྱགས་
 གཞན་ནས་བལྟས་ཆེ་ད་བར་གཟེངས་རྟགས་བརྩ་ཅམ་ཞིག་ཐོབ་པ་དེར་ཡང་ང་ཆོས་དགའ་
 སྒོམ་ཆོག་ཤེས་བྱ་རྒྱ་ཅམ་ལས་ཐབས་གཞན་འགའ་ཡང་ཕལ་ཆེར་ཁོ་བོའི་ཡིད་ངོར་མི་འཆར།
 དྲང་པོར་ཞུས་ན་གྲུ་རྩལ་པར་ད་བར་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་སྤུལ་མ་ཐུབ་པ་ནི་ནོ་གླེལ་
 ཞི་བདེའི་ཆོག་ས་ཚུང་གི་འཐུས་མི་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་སྦྱངས་དགོས་པའི་གནད་དོན་
 ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་གྱི་མེས་པོ་དམ་པ་གྲུ་རྩལ་མཆོག་ལ་ཐོག་མར་བྱི་ལོ་
 ༡༩༡༢ དང་། དེ་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་བྱི་ལོ་ ༡༩༤༢ ལོར་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་མཐའ་མའི་
 འོས་གཞིའི་མཚན་གཞུང་ནང་ཐེངས་གཉིས་བསྤེལ་ས་ཐུབ་པ་ཁོ་ན་གཟི་བརྒྱུད་རེད་སྟེ། དེ་
 ནི་གཙོ་བོར་ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་རང་བཅན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྐབས་མི་གསོད་
 ཁག་སྦྱོར་གྱི་དག་པོའི་ལྟ་བུ་གྲག་སྤངས་ཏེ། འཆེ་མེད་ཞི་བ་དང་། བདེན་པའི་ལྷ་ཚུགས་
 ལྟ་བུའི་གཟི་བརྒྱུད་ལྟ་བུའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ལུས་སྤྲུགས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་མཐར་རྒྱ་གར་
 རང་བཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་དར་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བསྐྱངས་ཐུབ་པ་དེར། འཛམ་གླིང་གྲུ་

ཡོངས་ཀྱིས་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་མཛད་རྗེས་ལ་ཁ་ཞེ་གཉིས་
 མེད་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། རོས་ལེན་གཙང་མ་ཁྱུས་པའི་རྟགས་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་རེད་
 བསམ་གྱི་འདུག དེར་མ་ཟད། སྐབས་དེ་དུས་ལྟ་རོལ་དང་ཤར་ཞེ་མི་ཡའི་ཁྱུ་དུ་མིན་རྩེ་
 གཞོན་ཤུགས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་བཞིན་དུ་འདྲ། ད་དུང་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་ཙམ་ཐོབ་པ་དེས་གཞོན་
 མི་བ་བར་འཛམ་སྤྱི་མི་མང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་འཆེ་མེད་ཞི་བ་དང་། བདེན་པའི་ལྷ་ཚུགས་
 ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་དགའ་ཞེན་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཙམ་ཡོད་མེད་ཀྱང་ཆོད་དཔག་
 གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། གཤེད་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་ཐབས་ལམ་འདི་ཉིད་འཛམ་
 སྤྱི་ཡུལ་གྱི་ཁག་གི་རང་བཙན་འཐབ་ཚྩོད་པ་ཆོས་ཀྱང་ཆེས་ལུས་ཤུགས་ལྡན་པའི་ཆབ་སྲིད་
 ཀྱི་ལྟ་བུ་བཅིག་དུ་མཐོང་བ་མ་ཟད། ཕྱིས་སུ་གཤེད་མཆོག་གི་འཆེ་བ་མེད་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཉིད་
 ཀྱི་ལམ་ནས་རང་དབང་འཐབ་ཚྩོད་གནང་མཁན་རྟག་ཁར་མར་ཁྱེན་ལྷ་ཐར་གིང་དང་། (Dr
 Martin Luther King Jr.) མི་ནི་ཡོར་ཞེ་རྟོལ་པོ་མེ་རིང་ཞེས་གི་མེ། (Senior Adolfo Pérez
 Esquivel) མཆོག་གཉིས་ལ་འདྲ་བའི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འཆེ་བ་མེད་
 པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་སྒོལ་བཏོད་ལག་བསྟར་མཛད་མཁན་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཤེད་
 མཆོག་ལ་ཞེ་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ད་བར་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སུ་ངས་པར་མཛད་གསལ་
 མེད་པའི་སྲིད་དོན་གྱི་གཞོན་ཤུགས་ཤིག་མེད་དམ་སྙམ། དེ་མིན་འཛམ་སྤྱི་མི་སྐྱེ་པོ་ཀུན་
 ཀྱིས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཤེད་མཆོག་ལ་ད་དུང་དགའ་ཞེན་དང་བརྟེན་ཅི་ཙམ་ཡོད་མེད།
 གཤེད་ཆུང་ཐར་ལས་རྒྱ་གར་རང་བཙན་འཐབ་ཚྩོད་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་བརྟན་དེར་ཨ་རིའི་
 སློབ་བརྟན་གྱི་གཟེངས་རྟགས་ཆེ་ཤོས་"ཞོས་ཀར་"ཞེས་པ་ཐེངས་ལ་ཤས་ཐོབ་ཡོད་པ་དེས་
 ཀྱང་གསལ་པོར་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་གཤེད་མཆོག་སྐྱེ་རྒྱུ་དང་མ། ཡང་ན་བྱུང་སྐྱེལ་གང་ཡང་རུང་བ་
 ཞིག་གི་ལམ་ནས་ཞེ་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་རྒྱ་ཏ་ལམ་ཐུགས་གཏན་ཁེལ་ཏེ། གསལ་
 བསྐྱགས་གནང་ལ་ཉེ་སྐབས། སྐབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། རྒྱ་གར་རང་བཙན་ཐོབ་རྗེས་
 ཉིན་དུ་དང་། ཁ་ཆེའི་མི་རིགས་དབར་པན་ཚུན་ལུལ་ལུང་གནས་སྤོང་སྐབས་མི་གསོད་
 འཕྲོག་བཅོམ་གྱི་ཡང་བའི་གནས་ཚུལ་ཐབས་རྟགས་སྒོ་ལུལ་དུ་མི་ཤོང་བ་དེ་དག་ཐུང་སྐབས།
 རྩེད་གི་གནས་སྤངས་དེ་འབྲེལ་མར་བསྐྱོག་ཐབས་སམ། ཞེ་འཛམ་དང་བསྐྱར་གསོ་བྱ་

རྒྱུ་དབྱས་གཞུང་ནས་དྲག་པོའི་དམག་མི་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་དག་པལ་ཆེར་གྲུ་རྒྱུ་དམ་
 པ་ཁོང་གིས་ཐད་ཀར་བཀོད་བྱས་པའམ་སྟོན་འོག་བྱས་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་བཟོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
 སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་གསར་ཤོག་ལག་གི་ནང་ཤུགས་ཆེར་ཐོན་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས། རྩོམ་
 རྩེལ་ཞི་བདེའི་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་དེ་མ་ཐག་གནང་སྤངས་མ་བདེ་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་བྱང་
 བར་བརྟེན། འདིའི་སྐོར་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་མིན་ནོ་ཞེས་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་ཞིབ་
 འཇུག་བྱ་རྒྱུ་བསྟན་དེ། གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་མཐའ་མའི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་ནས་གནས་སྤངས་
 ལ་གཞིགས་ཏེ་གྲུ་རྒྱུ་མཆོག་གི་མཆན་གནས་སྐབས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུ་འབྱས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་
 སློབ་མ་ངང་འདི་ལྟར་ཐག་གཅོད་མི་གནང་ཀ་མེད་བྱང་།

འགལ་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་གི་རྒྱབ་ཐྱོངས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡང་ན་ཆོགས་
 པའམ་གང་ཟག་སྒྲིལ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲུ་རྒྱུ་མཆོག་ལ་ཞི་བདེའི་
 གཞེངས་རྟགས་འབྱུང་རྒྱུ་བསམ་བཞིན་དུ་འགལ་རྒྱུན་བཟོ་རྒྱུའི་སྒྲིག་ཏུས་གཏིང་ཟབ་ཅིག་
 བཏིང་ཡོད་པའི་དོགས་གཞི་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅུང་། རྒྱུ་ཉེས་དེ་བྱང་ཐེས་རྒྱུགས་སྤྱོད་
 བྱང་གནས་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་སྤང་དང་དབྱེད་ཞིབ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་
 ཞིག་གནང་མཁན་པལ་ཆེར་བྱང་མེད་སྟབས། འགལ་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་དོན་དམ་
 གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ད་ལྟ་འང་ང་ཆོར་སྒྲོག་ཟུར་གྱི་རང་བཞིན་ཉིད་དུ་གནས་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོའི་ཞི་བདེའི་གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་མཐའ་མའི་འོས་གཞིའི་ཁོངས།
 ༡) གྲུ་རྒྱུ་མཆོག་དང་། ༢) ཨ་རི་བཙོ་ལིན་ རོས་ཐེལ་ཏ་དང་། ༣) ཏཱ་ལྷཏ་ལེ་ཏ་མེན། Her-
 bert Lehman ༤) ཅེ་གོ་ས་ལོ་ཤ་ཀའི་ཡུལ་ནས་ཡིན་པ་ཨེ་ཏ་སྤྱུ་ལྷེན་སེ་མཆོག་ Edward
 Benes བཅས་བཞི་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ཆོགས་རྒྱུང་ལ་ཕྱིས་འབྱུང་གྲེང་རྟོག་མི་འབྱུང་ཆེད་ལོ་དེའི་
 གཞེངས་རྟགས་ཀྱང་གོང་གསལ་འོས་གཞི་མཐའ་མའི་ཁོངས་སུ་བསྐྱེད་པས་པའི་མཁས་དབང་
 རྣམ་པ་སུ་ལའང་མ་གནང་བར། མཇུག་མཐར་ཨ་རི་བའི་གྲོགས་པོའི་ལྷན་ཆོགས། (Ameri-
 can Friends' Service Committee, USA) དང་། ཨིན་ཡུལ་སྤུ་བའི་གྲོགས་པོའི་ལྷན་
 ཆོགས། (Friends' Service Council, U.K.) ཞེས་པ་གཉིས་ལ་བྱང་སྤེལ་ཐོག་གནང་དགོས་
 བྱང་ཡོད།

ནོ་ཞེས་ལམ་སྟོལ་ལྟར་གཞེངས་རྟགས་རྣམས་གང་ཟག་གཉིས་སམ་གསུམ་ལས་

མང་བ་བྱུང་སྟེ་ལ་དུ་གནང་མི་ཆོག་ཅིང་། གལ་ཏེ་བྱུང་སྟེ་ལ་དུ་གནང་བར་ཆ་བཞག་ཀྱང་། གཞི་མཆོག་ཁོང་བཞི་པོའི་ནང་ནས་མཆོན་རིམ་དང་པོར་བསྐྱེད་རྒྱུར་ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཞིག་ རེད། གལ་སྲིད་གསར་ཤོག་སྟེང་སྟེང་རྟོག་དེ་དག་བྱུང་མེད་ཆོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོའི་ཞི་བདེའི་ གཞེངས་ཉལ་ལ་དུ་གཞི་དམ་པ་མཆོག་སྐུ་རྒྱུང་ངམ། ཡང་ན་གཉིས་སམ་གསུམ་ལ་སྟེ་ལ་བ་གང་ ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གཞི་མཆོག་ལ་ཐོབ་ངེས་ཀྱང་། གོང་སློབ་བསམ་ཡུལ་ན་མེད་ པའི་འཕྱོག་ཆུན་དེས། གཞི་མཆོག་ལ་ནོར་ལེ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཉལ་ལ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དངོས་ རྟགས་བརྒྱུད་གསུམ་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་འཇམ་གླིང་སྐུ་བོ་ཆང་མའི་ཡིད་ལ་བཞག་ པའི་རེ་བ་དང་། འབད་བཙོན་ཀྱན་དོན་ཐོག་ལ་སྒྲིན་པའི་ལམ་སྟོངས་མ་བྱུང་། གནས་ཚུལ་ འདི་དག་གཅིག་བྱས་ན། སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་གར་ཞིན་ཇིའི་མངའ་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་དང་། ཞིན་ ཇིའི་རྒྱལ་པོ་དང་། འོར་ཁེ་རྒྱལ་རྒྱུད་གཉིས་དབར་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་ རྟགས། ཞིན་གཞུང་གི་གཞོན་ཤུགས་གྱིས་གཞེངས་ཉལ་ལ་མ་སྐྱབ་པ་ཡིན་པའང་སྲིད་ པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་ནང་ཅང་གི་རྟགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྲིད་ པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་གར་གྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་ཏེ་བསམ་ ཚུལ་འདིར་རྒྱ་མཆོན་དང་མང་གཞི་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་མི་འདུག་པས། དེ་ལྟར་དངོས་ འབྲེལ་ཡིན་པའང་སྲིད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། རིམ་བཞིན་སྐབས་སྤང་ཅན་ནམ་པས་འབྲེལ་ཡོད་ ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་གནང་ཆེ་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོང་ངེས།

རྗེས་སུ་སེམས་སྐྱགས་མ་ཆག་པར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཉལ་གྱི་ཆེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་རྡོ་རྒྱལ་མེ་ཞེས་པས་གསར་འཛུགས་གནང་བའི་གོ་ཡེ་ཀར་སེ(Quakers) ཡང་ན་(Society of Friends) སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གྲོགས་པོའི་ཆོགས་པ་ཞེས་ཡུ་རོབ་ནང་གཞགས་ ཆེ་བའི་ཆོགས་པ་འདིས་སྤྱིར་ཡང་གཞི་མཆོག་གི་མཆོན་བསྐྱར་དུ་འོས་གཞིའི་ཆེད་མཆོན་ འདོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་པངས་པ་ཞིག་ལ་ལོ་དེའི་ཕྱི་ཟླ་དང་པོའི་ནང་གཞི་ མཆོག་ཉིན་དུ་ཡི་ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་སྟོར་སེམས་པའི་མི་ཞིག་གིས་མེ་མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་ སྐུ་བཀོངས།

སྐུ་བཀོངས་པའི་རྗེས་སུ་འདྲ་སྐྱེད་གཞི་མཆོག་དམ་པ་དེའི་མཆོན་ཐོག་ཏུ་ལོ་དེའི་ཞི་ བདེའི་གཞེངས་ཉལ་ལ་ཐབས་སུ། ཞི་བདེའི་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་བསྐྱར་དུ་འབད་བཙོན་

སྲོང་པོར་ཁྱེད་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་ནོ་ཁྱེད་ཀྱི་བདེའི་ཚོགས་ཚུང་རང་ནས་ཆོ་འདས་
 གྱུ་ཞབས་ རེག་ ཏར་མར་ས་ཤོལ་ཏེ་ མཆོག་གི་མཆན་ཐོག་ལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་གནང་
 ཡོད། གླུ་བས་དེ་དུས་ཆོ་འདས་མཁས་དབང་ཁོང་གི་མཆན་ཐོག་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་ཆེད་
 འོར་མེ་ནོ་ཁྱེད་ཀྱི་བདེའི་ཚོགས་ཚུང་གིས། སུ་ཏན་གྱི་ནོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚོགས་ཚུང་ལ་སྲུང་བཞིན་
 དགོངས་སྒོར་ལམ་སྟོན་གྱི་བྱ་ཡིག་སྤུལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་པལ་ཆེར་བྱུང་མི་འདུག གལ་
 ཉེ་ནོ་ཁྱེད་ཀྱི་བདེའི་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་རང་ཐག་རང་གཅོད་ཀྱིས་ནོ་ཁྱེད་ལམ་
 སྲོལ་ལས་སྟོན་སྟེ་ཆོ་འདས་གྱུ་ཞབས་རེག་མཆོག་གི་མཆན་ཐོག་ཀྱི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་
 འབྲུལ་གནང་མཛད་ཚོག་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་གླུ་ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་གསལ་དམ་པ་མཆོག་གི་མཆན་
 ཐོག་ཀྱི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་གནང་སྐབས། སུ་ཏན་གྱི་ནོ་ཁྱེད་
 ལྷན་ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་མི་དགོས་པར་དེ་མཛུངས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ཐག་གཅོད་ཅིག་གནང་ན་
 མ་འབྲས་པ་མེད་ཅུང་། དེ་ལྟར་མ་གནང་བ་དེས་མེས་པོ་དམ་པ་གླུ་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོག་ལ་དགའ་ཞེན་
 དང་བརྩེ་བ་ཀྱང་ཅན་གྱི་སྒྲུ་བོ་ཆང་མས་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་མི་
 མཐོང་ངམ།

ལམ་སྲོལ་ལྟར་ན་སྐྱེ་ཆེ་མ་ཐེན་པའི་མཁའ་དབང་ཆེ་གོ་མོད་མཚན་ཐོག་གཟེངས་
 ཉགས་འབུལ་རྒྱ་ལྟོ་ཞོག་དེ་རིགས་ནོ་རྟེལ་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་འང་མཚན་
 འདོན་བྱེད་མི་ཆོག་ཀྱང་། བར་ལམ་ནོ་རྟེལ་ཆོགས་རྒྱུང་འགའ་ཞིག་ནས་རང་སྤྱང་གང་ཅན་
 གྱིས་གཏན་འབེབས་ལམ་སྲོལ་རྣམས་བཅིས་མེད་དོག་རོལ་གྱིས། བཅི་བཀྱར་ཚུལ་བཞིན་མ་
 བསྐྱབས་པ་དེར་མང་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲོན་བརྗོད་ཤུགས་ཆེ་བྱུང་བར་བརྟེན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ནོ་
 རྟེལ་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་དེར་གལ་ཆེའི་སྐུར་བཅོས་ཤིག་གནང་སྟེ། ད་ནས་བརྒྱུད་
 གཟེངས་ཉགས་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་སྐབས་མཁའ་དབང་ཆེ་གོ་མོད་འཆོ་བཞུགས་ཡིན་པ་
 ཞིག་དེས་པར་དགོས་ཞེས་ཐག་གཅོད་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད། དེ་ནི་ནོ་རྟེལ་གཟེངས་
 ཉགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བཟང་ཕྱགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱ་འོས་པ་ཞིག་རེད་ལ།
 སྔད་ནོ་རྟེལ་ཆོགས་རྒྱུང་ཁག་གི་འཕུས་མི་རྣམས་ནས་འདས་པའི་ནོར་འཁྲུལ་རྣམས་ཕྱིས་
 འབྱུང་བསྐུར་སྒྲོས་མི་ཡོང་ཆེད་ནོ་རྟེལ་བཅའ་ཡིག་དང་། ཨལ་མེད་ནོ་རྟེལ་དམ་པ་དེའི་ཞལ་
 ཆེམས་རྣམས་ལ་ལྟག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་བཅི་བཀྱར་སྟོད་མེད་ཚུལ་བཞིན་བྱ་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་
 དང་འབོད་སྐུལ་བྱ་གི་ཡོད།

མཐའ་དོན། ནོ་རྟེལ་གཟེངས་ཉགས་བཞེས་མཁའ་དབང་གི་མཚན་གཞུང་ནང་གྲམ་རྒྱུ་དམ་
 པའི་མཚན་མེད་པ་དེས། ནོ་རྟེལ་ཞི་བདེའི་ཆོགས་རྒྱུང་གི་འཕུས་མི་རྣམ་པར་སྒོ་པམ་ཡོད་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཡགོང་ས་ཡུལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ནོ་རྟེལ་ཞི་
 བདེའི་གཟེངས་ཉགས་སུལ་བ་དེས། དོན་གྱིས་ཡགོང་ས་མཆོག་བརྒྱུད་གྲམ་རྒྱུ་མཆོག་ལ་ཡང་
 ཅན་གསོ་བྱ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁོང་ལ་གྲུས་བཀྱར་ཆེ་བསྟོད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་
 ཐོབ་པ་ལྟ་བུར་ནོ་རྟེལ་ཆོགས་རྒྱུང་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་སྤྱང་ངོ་། སྐྱོབ་པ་འཛིག་
 ཉེན་མགོན་པོའི་གསུང་མགྱུར་ལས། སྤག་དོག་ཁོང་ཁྱོད་དུག་རྒྱས་ཤིང་། ཉེན་མོངས་མེ་ཡིས་
 རང་གཞན་སྟེག་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོ་པོ་ཅག་གི་སྟེག་སེམས་འདི་ཆེ་རབས་དཔག་ཏུ་
 མེད་པ་ནས་ཉེན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱིས་གཞན་དབང་དུ་སོང་བའི་གོ་མས་གཤིས་ངན་པ་དེ་
 ཏུ་ཅང་ཤས་ཆེ་ཞིང་། དེའི་རྩ་བའང་ཤིན་ཏུ་བརྟན་ཆེས་དྲགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ང་ཆོས་སྤྱི་སྟེར་
 འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་ཆེ་པ་མཐའ་དག་ལ་ཀྱང་གྱིས་ཡིད་ཉོན་བྱེད་པ་ལྟར་དང་བདེན་ཞིག་མི་
 མཛད་པར། མཐར་འཕྲལ་སྤུགས་སུ་རང་དང་གཞན། སྤྱི་དང་སྟེར་གཉིས་ཀ་མོངས་པའི་ཕྱག་



ལས་ཁོན་ནི་དབང་དུ་ཡིད་ཕྱོགས་པ་འདི་ནི། ཡིད་སྟོབ་པའི་གནས་མ་ཡིན་ནམ། །

གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞི་དེ་འདེམ་སྒྲུག་གི་ཐད་དྲུག་བདེན་མིན་པའི་ཚུད་གཞི་ཅན་གྱི་
གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་བྱུང་བའི་བྱངས་རགས་བསྒྲུས་གི་གཞུས་ན།

རང་རེའི་བོད་གངས་ཅན་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཕྱེས་པར་བཀའ་འདྲིན་ཟླ་ལྷག་ཏུ་
ཆེ་བའི་བཀའ་གདམས་དག་བཤེས་ནམས་ཀྱི་གསུང་སྟོན་སུ། ངང་པོ་ཆོག་གསུམ་མ་སྒྲུས་ན།
ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཤན་མི་ཕྱེད་ཅིང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོ་བོས་འདིར་ནོ་རྟེལ་ལྷན་ཆོགས་
ཁག་ནས་ད་བར་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་རེ་བཙོལ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ལྟར། རོ་རྟེལ་ཞི་
བདེའི་གཞིངས་རྟགས་གཙོས་པའི་ནོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་ཁག་གི་འོས་གཞིའི་འདེམ་སྒྲུག་
གནང་ཕྱོགས་ཐད་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཁག་གིས་ངང་བདེན་ཅི་ཙམ་ཞིག་
གནང་ཡོད་ཟེད། འདས་པའི་ནོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞི་བཙོལ་ཏེ་ཅུང་ཞིག་
འབྲེལ་བཟོད་ཁྱབ་རྒྱ་སྟོང་།

སྤྱིར་བཏང་སྒྲིག་ཤེས་དམ་པ་ཨལ་ཕེ་ཏ་ནོ་རྟེལ་མཆོག་གིས་ནོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་
ནམས་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་སྒྲུབས་ཁོང་གི་འདུན་པའམ་ཀུན་སྟོང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་།
མི་རིགས་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རིས་དང་འཐེན་འབྱེར་གྱིས་ཡིད་མ་བསྐྱད་པར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་
འགྲའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆ་རྒྱུན་སྒྲུབ་ཐབས་དང་། སྤྱིང་ཕན་སོ་སོའི་ནང་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་མང་
གཞི་ནི་གཙོ་བོ་ཞི་བདེ་ལྷིང་འཇགས་ཤིག་དགོས་སྒྲུབས། ཨལ་ཕེ་ཏ་དམ་པ་མཆོག་གིས་གཞི་
རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྤེལ་ཐབས་ཁོན་དམིགས་པའི་དགོངས་ཚུལ་གྱི་ལྷག་
བསམ་མ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཞིན། རོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་ནམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས་
ཀྱང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཐེ་ཆོམ་ཟ་མི་འོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་
ཀྱང་། རོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་བྱི་མིག་ཅིག་བལྟས་
ཆོ། ང་ཆོས་ནོ་རྟེལ་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ནམས་ཀྱིས་གཞིངས་རྟགས་ཁག་གི་འོས་
གཞིའི་འདེམ་སྒྲུག་གནང་ཕྱོགས་ཐད་ངང་བདེན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་གནང་ཡོད་ཟེད་ཏེ་
ལམ་གསལ་པོར་མཁྱེན་རྟོགས་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་སྟེ།

རང་རེའི་ཁ་རྒྱུན་དུའང་། བྱང་སྤྱི་བསེར་རྒྱང་བུ་མ་བརྒྱབ་ན། །ལྟོ་ཙམ་ཤིང་ནགས་



འགྲུལ་མི་ཡོང་། ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར། གཤམ་ཉེ་ནོ་རྟེན་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ནམ་
པས་དགོན་མཆོག་དཔང་བཅུ་གས་ཀྱིས་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་འདེམ་སྒྲུག་བྱེད་
ཚུགས་ཐད་ངང་བདེན་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ་ཞིག་གནང་ཡོད་ཆོ། རོན་མེད་ལྷན་ཀའི་གཞི་
མེ་མེད་པར་རྟོག་ངའི་ཏུ་བ་ཞིག་ལང་ག་ལ་སྲིད་དེ། མི་སྲིད་མོད། ཡིན་ན་ཡང་། གཟེངས་
རྟགས་ནམས་ཀྱི་འགན་འཛིན་མི་སྣ་སྒྲེར་པ་དག་ཉེ་རིང་ཚུགས་ཞེན་གྱི་ལས་ལ་མོས་དགས་
པས་ནོ་སྟེན་ལ་གཟེངས་རྟགས་ནམས་དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་གི་ལག་ཆ་ལྟ་བུར་བསྐྱད་མར་བེད་
སྦྱོང་ལོག་པ་བྱས་པའི་བྱ་སྦྱོང་ནི། རོ་རྟེན་མཆོག་གི་འདུན་པའམ་ཞལ་ཆེམས་དང་ཚུགས་
ཀྱན་ནས་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོས་མེད་ཁར། འཛམ་གླིང་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་
རྟོག་རྩལ་བཏང་བ་དང་། མའི་བཟང་སྦྱོང་དང་སྟོ་ཀྱན་ནས་འགལ་བའི་བྱ་སྦྱོང་ཏུ་ཅང་ཐབས་
རྟུགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པས། ཆང་མས་མགིན་གཅིག་ཏུ་སྦྱོན་བརྩོད་བྱ་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་
ཞིག་ཆགས་མི་འདུག་གས།

ད་བར་ནོ་རྟེན་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཆང་མའི་འོས་གཞིའི་འདེམ་སྒྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ངང་
བདེན་མིན་པའི་ཡུལ་ལུང་ཚུགས་རིས་འཐེན་འཁྱེར་གྱི་ཚོད་རྟོག་མང་དག་ཅིག་བྱང་ཡོད།
དཔེར་ན། རྒྱ་གར་གྱི་མེས་པོ་དམ་པ་བླ་མེད་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་རང་བཅན་བསྐྱར་གསེའི་ལས་
འགུལ་སྟེ་སྐབས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་གཟེ་བརྩིད་ལྷན་པའི་འཆོ་མེད་ཞི་བ་
དང་། བདེན་པའི་ལྷ་ཚུགས་ལྟ་བུའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་གཞི་རྩར་བཟུང་སྟེ། རང་བཅན་འཐབ་
ཚོད་གནང་བ་དང་། རང་གཞན་ཀྱན་ལ་བག་ཐེབས་ཞི་བདེའི་ཐབས་ལམ་འདི་འཛམ་གླིང་
ཡུལ་གྱ་ཁག་གི་རང་བཅན་འཐབ་ཚོད་པ་ཆོས་ཀྱང་ཆེས་ཅུས་ཤུགས་ཅན་གྱི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་
མཐོང་སྟེ། ཕྱིས་སུ་བླ་མེད་མཆོག་གི་འཆོ་བ་མེད་པའི་ལྷ་གྲུབ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ལམ་ནས་རང་དབང་
འཐབ་ཚོད་གནང་མཁན་མར་ཁོ་ན་ ལུ་ཐར་གིང་(Dr Martin Luther King Jr) དང་། སིན་
ཡར་ ཨ་རོལ་པོ་ ཕེ་རི་ཨ་ ཞེས་ཀྱི་སྟེན་ (Senior Adolfo Pérez Esquivel) གཉིས་ལ་ཞི་བདེའི་
གཟེངས་རྟགས་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད། ཡིན་ནའང་། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ། འཆོ་བ་མེད་པའི་ལྷ་གྲུབ་
འདི་ཉིད་ཐོག་མར་སྟོལ་བཏོད་ལག་བསྟར་མཛད་མཁན་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་བླ་མེད་མཆོག་ལ་
ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ད་བར་ཐོབ་མེད་ལ། མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཙོ་བོ་ནི། སྐབས་
དེར་རྒྱ་གར་ཨིན་རྒྱའི་མངའ་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་དང་། ཨིན་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་དང་ནོར་མེ་རྒྱལ་བརྒྱད་



གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པར་བརྟེན། ཡིན་གཞུང་གི་གཞིན་སྐྱགས་ཀྱིས་གཞིངས་
རྟགས་ཕུལ་མ་ཐུབ་པ་མིན་ནམ་སྟུང་ཞིང་། གླུ་བས་དེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་
ན་བསམ་ཚུལ་འདིར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བདེན་པ་མིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་འདྲ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་རེད་
སྟུང་།

གོང་སློབ་ལྟར། འོ་ལྷེལ་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིར། སྤྱི་ཆེ་མ་བརྟན་པའི་མཁས་
པ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུ་ང་ཕྱིས་སུ་དེའི་མཛད་རྗེས་ལ་གཞིགས་ཏེ། མཁས་དབང་དེའི་མཚན་
ཐོག་ཏུ་འོ་ལྷེལ་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུའི་ལམ་སྲོལ་ཡེ་ནས་མེད་ཀྱང་། སུ་ཏན་གྱི་ཆེ་འདས་
སྤྱི་ཞབས་ཨེ་རིག་ཞིག་སེལ་ ཀླུ་ཕེད་ (Erik Axel Karlfeldt) མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་ཏུ་འོ་
ལྷེལ་ཚུམ་རིག་གཞིངས་རྟགས་དང་། ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་ཆེ་འདས་སྤྱི་ཞབས་ཁྲོག་ ཏར་
མས་ཀ་ རོལ་ཏ (Dag Hammarskjöld) མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་ཏུ་འོ་ལྷེལ་གི་བདེའི་གཞིངས་
རྟགས་གནང་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་གནང་ཚོག་པའི་ལམ་སྲོལ་གསར་པ་ཞིག་མཆིས་ཆོ།
བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གླེང་མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་ཏུ་འདྲ་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་
ཕུལ་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་མིན་ནི་དཔྱད་པའི་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར། འདིའི་སྐོར་གོང་
ཏུ་“བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གླེང་མཚོག་ལ་ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་ལ་ཅུང་
ཙམ་དཔྱད་པ”ཞེས་པའི་དཔྱད་གཏམ་ཐུང་ཏུ་ཞིག་ཟུར་ཏུ་བྱིས་ཡོད་པས་གཞིགས་ཞིབ་གནང་
རོགས།

ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་ལན་གཅིག་ཟུ་ཏུ་སུའི་རྩལ་ཕན་ཚུས་འགྱུར་རིག་པར་
མཁས་པ་སྤྱ་འོ་མ་(Sakharov) མཚོག་ལ་གནང་བའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྲང་ལ་ཅུང་ཟད་
དཔྱད་ན། དེའང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ངན་རྩལ་ཁོན་ཡིན་པར་མ་ཟད། གཙེ་ཆེར་ཟུ་ཏུ་སུའི་དཔོན་
རིགས་རྣམས་ཞེ་སུན་པོ་བཟོ་ཐབས་ཁོན་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། ཨལ་ཕེད་དམ་པ་དེ་
ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ཆེམས་ལ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བཅི་བཀུར་བྱས་པ་ཞིག་ཏུ་ལམ་ཨེ་ཡིན་སྟུང་།

འོ་ལྷེལ་ཚུམ་རིག་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆེན་གློ་ལྷུ་ལྟར། ཏུས་རབས་དེའི་ནང་གི་
ཆེས་སྟན་ཀྱགས་ཆེ་བའི་མཁས་དབང་ཁོ་ལ་སེ་ཁོའི་(Tolstoy) དང་། སྤྱར་ཀ་ ཁེ་མིན་(Mark
Twin) ལྟ་བུར་འོ་ལྷེལ་ཚུམ་རིག་གི་གཞིངས་རྟགས་མ་གནང་བར། ཏུས་རབས་དེའི་མཁས་
པའི་ཁྲིད་ཏུ་མཚན་སྟན་དེ་ཙམ་མེད་པའི་སྤྱི་ཞབས་ལྷེ་བ་རེ་ལ་ མིས་ཏལ་(Gabriela Mistral)



དང་། ལྷ་རེ་ཡ་ གེ་ལ་ཌ་(Grazia Deledda) ལ་ནོ་ལྷེ་ལ་ཚོ་མ་རིག་གཟེངས་རྟགས་ཀྱིས་ཆེ་བསྟོད་མཛད་པ་དེས་ནོ་ལྷེ་ལ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་དབང་ལྷན་པའི་འཐུས་མིའི་ནང་ཕྱགས་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅི་ཙམ་ཡོད་མེད་མཛོན་གསལ་ཆེ་ུ་ཕྱིན་ཡོད།

དེ་མཚུངས་ཀྱི་གར་ནང་མཁས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་དབུས་སུ་གཞན་དྲིང་མི་འདྲིག་ཅིང་དོ་ལྷ་མེད་པའི་མཁས་དབང་ར་མི་རྒྱར་རྒྱ་མ་ གེ་ལྷོ་ར་(Rabindranath Tagore) མཚོག་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༡ ལོར་ཁོང་གི་ལྷགས་ཚོ་མ་ཁོངས་ཏེ་ཅང་གྲགས་ཆེ་བའི་དེབ་ རྟེན་ལྷ་ལི་ལྷེ། བོད་སྐད་དུ་སྐྱེ་ཐལ་སྐྱར་མར་གྲགས་པ་དེ་ནི། སྐབས་དེའི་མཁས་དབང་ཀྱན་གྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱགས་བཞེད་མཛད་པའི་དེབ་དེར་ནོ་ལྷེ་ལ་ཚོ་མ་རིག་གི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་ཡོད་མོད། ཁོན་ཀྱང་། ལུ་རོབ་ཀྱི་མཁས་དབང་ཤས་ཆེ་བས་ནོ་ལྷེ་ལ་འགན་འདྲིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་འདིར་སློ་ཡིད་མ་ཆེ་མས་པ་དང་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འཐུར་དངོས་སུ་བསྟན་ཡོད། དཔེར་ན། སྐབས་དེའི་ལུ་རོབ་ཀྱི་མཁས་དབང་སྟན་གྲགས་ཙན་མའི་ རྟེ་ ཡིཌ་(Y.B.Yeat) མཚོག་གིས་ཀྱི་ལྷོར་མཚོག་ལ་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་གོང་། ཁོང་གི་སྐྱེ་ཐལ་སྐྱར་མའི་ཨིན་སྐྱར་དེབ་དེར་སྟོན་སྲིང་ཏེ་ཅང་རྒྱས་པོ་དང་ཡག་པོ་ཞིག་བྲིས་གནང་མཛད་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་ཀྱི་ལྷོར་མཚོག་གི་རྟེན་ལྷ་ལི་ལྷེ་དེབ་དེར་ནོ་ལྷེ་ལ་ཚོ་མ་རིག་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་སྐབས། ཡིཌ་མཚོག་གིས་ཁོང་ལ་དགྲེས་ཆོར་གྱིས་རྣམ་པ་མཚོན་པའི་བསྐྱགས་བཞེད་ཀྱི་འཆམས་འདྲི་ཙམ་ཡང་ཁྱེས་མེད་པ་དེས་གསལ་པོར་མཚོན་ཐུབ།

ཡང་གསོ་རིག་གི་སྲིང་རྟོག་སྐོར་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཁྱེས་ན། སྟོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཡ་མཚན་ལ་དགོད་བྲོ་བ་བྱུང་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༦ ལོའི་ནོ་ལྷེ་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཟེངས་རྟགས་དེ་ཀྱི་སྐྱེ་ཐལ་སྐྱར་མའི་ཨིན་སྐྱར་དྲོ་ནེས་ བེ་བེ་སྐྱར་(Johannes Fibiger) མཚོག་ལ་གནང་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་བེ་བེ་སྐྱར་(Fibiger) ཀྱི་གསོ་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལག་ལ་དོགས་གཞི་དང་ཚོད་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་བརྟེན། ནོ་ལྷེ་ལ་ལྷན་ཆོགས་ནས་གཟེངས་རྟགས་གནང་བའི་རྩེ་མོར་རྩིས་སྟུ། ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་དེར་བསྐྱར་ཞིབ་མཛད་དགོས་བྱུང་ཡོད། བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ཁོ་པོའི་ཉམས་ཞིབ་ཤིལ་པོ་རྩུན་གཏམ་སྟོང་བཤད་འབའ་ཞིག་ལས་དོན་དམ་ཐུབ་འབྲས་གང་ཡང་སྟོན་རྒྱ་མེད་པ་གསལ་པོར་ར་འཕྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། གལ་ཏེ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་འདེམ་སྐྱེག་ཐད་ལུལ་ལུང་ཕྱགས་རིས་ཀྱི་འཐེན་འཁྱེར་ཤུགས་



ཆེ་ཞིག་མེད་ན། མིག་མེད་ཅིག་གིས་ཀྱང་ནོར་འཁྱལ་འདི་ལྟ་བུ་ལམ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་
རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཀུན་གྱིས་ཆེ་མཐོང་དང་གཟི་བཞིན་ལྡན་པའི་ནོ་ལྟེ་ལ་གཟེངས་ཉགས་
ལག་གི་གནང་ཕྱགས་ཐད་ཕྱགས་ཞེན་དང་ཕྱགས་རིས་ཁོ་ནས་ཡིད་ཚྱུས་པའི་ཉར་ལེན་གྱིས།
སྐབས་འགར་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སློ་ཡུལ་དུ་མི་ཤོང་བའི་རྟོག་བློ་བའི་གནས་ཚུལ་
འདི་དང་འདི་འདྲ་བའང་བྱུང་ཡོད་དོ།

ཡང་ང་རང་ཆོའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་ཨང་ཆེས་ཀྱི་རིག་པར་དོ་རྒྱ་བྲལ་བ། དེང་
སང་ཀམ་སུཊར་འཕྱུལ་ཆས་ཀྱི་རིག་པའི་ཐོག་མའི་སློལ་གཏོད་པར་གྲགས་པ་མཁས་དབང་
(Johann Von Newmann) མཆོག་ཀྱང་ནོ་ལྟེ་ལ་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་འགན་འཛིན་
པ་ཆོས་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་འོས་བབ་དུ་མི་གཟིགས་པ་འདི་ཡང་ཏ་ཅང་གི་བྱད་མཆར་བའི་
གནས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ།

ང་ཆོས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ནས་བཅུས་པའི་ལོ་ངོ་དྲུག་ཅུ་ཐམ་པའི་རིང་གི་གཟེངས་ཉགས་
ཀྱི་རེའུ་མིག་ལ་བལྟས་ན། གཟེངས་ཉགས་ཐོབ་མཁན་ཁོངས། རོར་མེད་དང་། སྲ་ཏན། རེན་
སྒྲག་དང་། སྲ་ཏན་གྱི་ཁྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱར་མཉམ་བཅས་པར་གཟེངས་ཉགས་མང་ཤོས་
ཐོབ་ཡོད། དུས་རབས་བཅུ་ལྔ་པའི་ཞིག་གི་རིང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་
ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཨ་རི་མ་གཏོགས། ཞེ་ཤི་ཡའི་གླིང་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་ནོ་ལྟེ་ལ་
གཟེངས་ཉགས་ལ་འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་སྒྱུ་པོ་མ་སྒྱུས་པའམ་མ་ཐོན་པ་ཞིག་ག་ལ་སྲིད་དེ། མི་
སྲིད་པ་ཞིག་རེད་བསམས། གནས་ཚུལ་འདི་ཙམ་ལ་གཟིགས་ནའང་ནོ་ལྟེ་ལ་གཟེངས་ཉགས་
ཀྱི་འགན་འཛིན་པ་རྣམས་བྱང་བདེན་ཅི་ཙམ་གནང་ཡོད་མེད་ཆོད་དཔག་གནང་མི་ཐུབ་
པ་མེད་དེས།

ད་བར་ནོ་ལྟེ་ལ་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་ཆོད་རྟོག་ཅི་བྱུང་ལ་སྒྲུལ་ཞིག་བརྒྱབ་ན། གཟེངས་
ཉགས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆན་རིག་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་གཟེངས་ཉགས་རྣམས། ཆོས་རིག་
དང་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་རྩེ་ཟེད་རྟོག་སྒྲེང་རྒྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཏེ།
ཆོས་རིག་དང་ནོ་ལྟེ་ལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་གཉིས་ནི། ཉག་དུ་རྟོག་བྱའི་སྐམ་རྒྱུང་ལྟ་
དང་། སྒྲེང་གཞིའི་གཞི་ཙམ་ཐོས་ཤིག་དུ་ཐུར་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཆོས་ནོ་ལྟེ་ལ་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་དུ་དབྱང་ཆོ། འོས་གཞིའི་འདེམ་སྒྲུག་གི་ལས་དོན་བྱ་ཕྱགས་ཐད་སྐབས་འགར་



ངང་བདེན་ཞིག་ཅུ་བ་ནས་གནང་མེད་པར་མ་ཟད། འོ་ལྷེལ་མཆོག་གི་ཡིད་ལ་བརྟག་པའི་
འདུན་པ་དང་། ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་ལམ་སྲོལ་ནམས། བསམ་བཞིན་དུ་རྟོག་རྟེན་
ཏུ་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས། འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཁག་གནང་
ཚུགས་ཀྱི་སྒྲོར་འཆར་ཅན་སྟོན་བརྟེན་ཅིག་ལུ་མཐུད་དེ་ཡོང་བཞིན་ཡོད། ད་བར་ཚོད་གཞི་
ཅན་གྱི་ལྷན་ཀའང་མང་དག་ཅིག་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་བརྟེན་དང་ཚོད་རྟོག་དེ་དག་གིས་དམ་
པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཀར་ལྷག་བསམ་ལས་འཁྲུངས་པའི་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་
དང་། མཆོན་སྟོན། གཟི་བརྟེན་བཅས་ལ་ཉམས་དམས་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་སལ་ཆེར་བྱིན་མེད་
པར་མ་ཟད། ད་དུང་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ནི་འཛམ་གླིང་མཁས་དབང་གི་དབུས་དང་། སྤྱི་
པོ་མཆོག་དམན་ཀྱན་གྱིས་རྟག་ཏུ་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་འགྲམ་ཆུ་ལྡང་དགོས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་
ཆགས་ཡོད་ལ། གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་ནམས་ལའང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཤྱ་ཡོངས་ཀྱིས་སྤར་
བཞིན་བསྐྱགས་ཤིང་གཟེངས་སུ་བརྟོད་པ་དང་། ཆེ་མཐོང་ཆད་མེད་པ་ཁྱས་དང་ཁྱ་བཞིན་པ་
འདིས་གསལ་པོར་མངོན་བྱབ་པ་ལགས་སོ། །

ད་བར་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ཡུལ་གྱ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་རི་བ་དང་རྒྱ་བ་ཚུགས་པའི་ཡུལ་མི་
ནམས་གནས་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་སྤར་སྤོས་ནས་བསྐྱབས་ཡོད་དེས་ཀྱང་། རང་རེའི་སྤྱི་
ཆོགས་ནང་སྤྱིར་བཏང་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཞེས་པའི་མིང་ཡང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ལ་སྤྱི་
ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་འོ་ལྷེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་མ་ཐོབ་
ཀྱི་བར། ཁོ་པོའི་ཉམ་བཤད་དུ་མ་སོང་ན། འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་ཞོག འོ་ལྷེལ་
གཟེངས་རྟགས་ཞེས་པའི་མིང་ཡང་སལ་ཆེར་རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་
ཤིང་། རྒྱུ་ལྱར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་འོ་ལྷེལ་ཞི་བདེའི་
གཟེངས་རྟགས་བཞེས་པ་ནས་བཟུང་། རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གཞུང་འབེལ་ཐོག་ལོ་ལྟར་འོ་
ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་དུས་དྲན་བཅི་སྤྱང་ཁྱ་ལྷུས་ལ་བརྟེན་ནས་འོ་ལྷེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་སྒྲོར་ཡང་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་དུས་པས།

ད་རེས། ཐོས་ཆུང་ཉམས་ཚུང་མེད་པའི་བློན་པོ་ངས། མི་འདྲོན་འདྲོན་མདོག་འབྲི་རྒྱའི་འབད་
པ་འདིས། གཞན་གྱི་ནམ་དཔྱད་སྒོ་བརྒྱ་བྱེ་བ་ལ། ཁྱུང་ཞིག་སན་ཡང་གི་དུ་སྒྲམ་འདིར་སྤེལ་
ལོ། ཁྱུན་གཏན་ཚུམ་རིགས་ཐོག་དོ་སྣང་དང་ཉམས་ཚུང་དེ་ཅམ་མེད་སྟབས། རྫོང་བྱེད་ཆོག་



གི་ཉམས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཐོག་པ་པོ་འདི་དབང་འཕྲོག་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱང་མིན་མ་ཤེས་ཀྱང་། རང་
 རེ་འཇགས་དཔེར། ཉ་ཅང་མང་ན་མགོ་བོ་ཉོག། ཉ་ཅང་ཉུང་ན་དོན་མི་གོ། ཞེས་བཤད་སྟོལ་
 ཡོད་པ་ལྟར། ད་རེས་གུས་པའི་ཚཱ་འདི་རྒྱས་བསྟུས་འཆམ་པ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པར་མ་ཟད།
 བརྗོད་གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་གོ་སྒྲིབ་གསེད་གོལ་ཐུབ་ཅམ་ཞིག་དང་། ཆང་མར་སློ་སླྱེད་ཕྱན་
 ཅམ་རེ་བྱང་ཡོད་པའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་ཁྱ་གི་ཡོད། ། ། (རྒྱུ་རྒྱུ་)

གང་ཞིག་ཕྱན་སྟེ་ཆོག་ས་འདོད་ན། །

དེ་ཡིས་འདྲ་འཛི་མང་དུ་བསྟེན། །

འདྲ་འཛི་སྟེ་བསྟེན་རྒྱུ་མ་ཐོང་ན། །

ཕྱན་སྟེ་ཆོག་ས་པའི་འདོད་བ་ཐོངས། །

ས་སྟེ་བསྟེན་ཀྱན་དག་འཁྱུན་མཆོན།



བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སྒྲེབ་སྒྱུར་གྱི་

སྐྱོར་རགས་ཅམ་སྒྲིང་བ། (དབགོང་མའི་འཕྲོ)

ཐེ་རི་འཛིགས་མེད་དབང་རྒྱལ།

ལྷ་པ་སྔོན་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་ཆལ་ཆོག་ལྷག་ནི། རྒྱ་ཆལ་གྱི་ཉམས་འཇུར་ལྷན་པའི་སྔོན་རྒྱུ་གྱི་ཆོག་ལྷག་སྟེ། དཔེར་ན། གཞོན་ཅུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས། དེ་ཡང་སྔོན་བྱུང་བ་འདས་པའི་དུས་ན། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་བྱང་ཕྱགས་སུ་ས་འཛིན་གྱི་འཕྲིང་བ་རིམ་པ་འགའ་ཞིག་འདས་པའི་ས་ན་ཀུན་དགའི་ཆལ་ཞེས་བྱ་བའི་ཡུལ་ཁམས་སུ། ཁྱོད་ཁྱིམ་ཆེན་པོ་པད་མ་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་ཀུན་གསལ་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱ་སྐར་འཕྲིང་བས་མཛེས་པར་བྱས་པ་ལྟ་བུ་མངོན་པར་བཀྲ་བ། རྟོན་དང་སྦྱེ་བོས་ཡོངས་སུ་གང་བས་ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་དཀྱིགས་པའི་དབུས་སུ་རྒྱ་སྐར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཆ་ཤས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་དགེ་མཚན་དངོས་པ་ལ་དོ་རྒྱུར་ཆས་པ། འཆི་མེད་བདག་པོའི་མདུན་ས་ནོར་འཛིན་དཔལ་མའི་རྒྱན་དུ་བྱིན་པ་དང་ཀུན་ནས་འདྲ་བའི་པོ་བྱང་མཐོ་ཞིང་ཡངས་པ་ལྟ་བུ་བས་ཆོག་མི་ཤེས་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱངས་པའི་ས་ལེ་སྒྲམ་གྱི་རྒྱ་ཕིབས་དང་། མདའ་ཡབ་དང་། བྱ་འདབ་འོད་སྟོང་འབར་བས་ཕྱགས་གྱི་འཁོར་ལོ་འགོངས་པ། གདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་དང་། བ་དན་གྱི་ལྷ་བ་ལྷ་བ་གཡོ་བ་ལས་དབྱངས་པའི་གཡེར་ངིལ་གྱི་སྒྱུ་དབྱངས་ཀྱིས་ན་བ་བདུད་ཅིའི་བང་མཛོད་དུ་བྱེད་པ། དེའི་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་མཆམས་ནམས་སུ་སྦྱེད་མོས་ཆལ་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་ལ་ནི་སྔོན་ཤིང་གི་རིམ་པ་སྒྲ་ལ་དང་། སྒྲ་ལ་ཤྲ་དང་། རྒྱ་ངན་མེད་མཆོག་རྒྱ་གྲོ་ན་དང་། གཞན་ཡང་འབྲས་ལྷན་སྔོན་པ་དང་། འཁྱིའི་གི་རྩ་བ་ཆར་དུ་དངར་བ་ཆོས་བཟང་ལྷའི་དགའ་ཆལ་ཐོལ་ལ་འགོད་པ། ཉེ་བར་གནས་པའི་འདབ་ཆགས་ཀ་ལ་ཕིང་ཀ་ལ་སོགས་པ་གེ་འཇུར་སྒྲན་དབྱངས་གྱི་རོལ་མོ་བར་མེད་དུ་འཕྲོལ་བ། སྒྲོངས་ནམས་ནི་འུ་གསིང་ནམ་པར་རྒྱས་པས་ཡོངས་སུ་ཁེབས་པ། ཉེ་

ཅོའི་འདབ་གཤོག་བརྒྱུད་ས་པ་ལྟ་བུ་ལ་སྒྲ་ཚོགས་པའི་ཁ་དོག་གི་བྱེ་བྲག་ནམ་པར་བཟུ་བའི་
མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་ཆེད་དུ་བཀོད་པ་ལྟ་བུས་མངོས་པ། གཞན་ཡང་ཁྲུས་ཀྱི་རིང་བུ་དང་། མཚོ་
དང་མཚོའུ་ལ་སོགས་པ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས་སྤྲོ་བ་དག་ཀྱང་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་
མཚམས་ནམས་སུ་མཆིས་པ་ལ་སྐྱེས་པ་དར་ལ་བབས་པ་དང་། བྱ་མོ་གཞོན་ནུ་མ་ནམས་ཁྲུས་
དང་ཆེད་འཛོམ་རོལ་བ་ལ་སོགས་པ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆེ་དགའ་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པས་
མངོས་པར་བྱས་པ། སྤྱིད་པའི་རྒྱན་ཞེས་གྲགས་དཀར་གྱི་བ་དན་རིང་ནས་རིང་དུ་སྦྱོར་བ་དེ་
ན། ཚོས་བཞིན་དུ་སྦྱོད་པའི་སའི་འབྱོར་ཕྱག་ཆེན་པོ་རྒྱལ་པོ་ཉི་མའི་སྒོ་གོས་ཞེས་བྱ་བ་སྤོང་
བ་པོའི་གདུང་བ་འཕྲོག་ཅིང་དགོས་འདོད་ཀྱི་འབྲས་བུ་འབད་མེད་དུ་སྟེར་བ་དཔག་བསམ་
དབང་པོའི་མཚན་ཉིད་དང་མཚུངས་པ་གྲགས་པའི་མེ་ཏོག་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་དྲི་བཟང་
རྒྱས་པས་ནམ་པར་མངོས་པ་ཞིག་བྱུང་བར་གྱུར་དོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཚོན་ནུས་སྟུམ།

དྲུག་པ་དང་རབས་ཆིག་ལྷུག་སྟན་ཆིག་ནི། ཆིག་སྦྱོར་གྱི་བཀོད་སྡིག་ཤོལ་རྒྱན་ནམ་
གནའ་ཚོམ་དང་ཁོག་འབྲས་བར་བརྗོད་གཞིའི་བཀོད་སྡིག་ལ་དང་རབས་ཀྱི་གསོན་ཉམས་ལྡན་
པའི་ཆིག་ལྷུག་སྟེ། དཔེར་ན་ཕན་གྱིས་བྲིས་པའི་《འཇའ་ཚོན་》ཞེས་པའི་ལྷུག་ཚོམ་དུ།

དབྱར་སྐྱེས་ཀྱི་ར་བསང་དལ་བྱར་ལྷིང་ཞིང་སྤྱོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་བྲིལ་བྲིལ་དུ་འཛོལ་ལས།
རྒྱ་འཛིན་གྱི་ཕོན་པོ་ནམས་སྤང་པོའི་འགྲོས་ལྟར་པན་རྒྱན་དལ་བྱར་རྒྱ་བའི་གསེབ་ནས་
ཉིན་བྱེད་ཀྱི་འོད་མདངས་དང་འཐབ་པ་ལས། བེ་རྒྱུ་མེ་ལོང་གཡའ་དག་པ་ལྟར་དྲངས་
ཤིང་གསལ་བའི་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ། ཁ་དོག་སྒྲ་ལྷ་འདུས་པའི་རི་མོ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་
ཤར་འོང་། ང་རང་རྒྱུས་པའི་སྐབས་སུ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རི་མོའི་འོད་ཞགས་རིང་མོ་དེ་
ལ་འདུས་ནས། ཨ་མས་དང་ཡང་མས་ཚོའི་ཞལ་སྒོ་ནས་ཐོན་པའི་ལྟ་ལྟལ་དང་། བདེ་བ་ཅན་
ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལ་འགོ་བར་འདོད་སྦྱོང་ལ། ཉི་མ་དང་ཟླ་བ། རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་སོགས། ནམ་
མཁའི་དབྱིངས་ནས་བལྟ་བར་འདོད་ནས། བྲག་འཕྲང་དང་རྒྱ་འཕྲང་ལ་མ་འཛོམས་པར་
ཐིངས་མང་པོར་བརྒྱགས་སྦྱོང་། འོན་ཀྱང་ཁ་དོག་སྒྲ་ལྷ་འདུས་པའི་འོད་ཞགས་གྲག་པོ་དེའི་
མདུན་དུ་སྤེལ་མ་སྦྱོང་ལ། ལག་པས་རེག་ས་ནི་དེ་བས་ཐོབ་མ་སྦྱོང་། དུས་ཕྱིས་ང་རང་ཆེན་
པོར་གྱུར་དུས། དེ་ནི་ཉི་འོད་དང་ཆར་རྒྱན་འཐབ་པའི་ཉིན་འབྲེལ་ལས་གྲབ་ཅིང་མིག་ལམ་
དུ་མངོས་པ་མ་གཏོགས། ལག་དུ་རེག་རྒྱ་མེད་པའི་འཇའ་ཚོན་ཡིན་པ་དག་ཟེད་ར་འཕྲོད་



བྱང་། (《ཅམ་པ་》དུས་དེ་བཅོག་བཀོད།) ཞེས་པ་འདི་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ཆིག་སྒྲུར་གྱི་འགྲོས་གནང་
སྒོལ་དང་ཁད་ཉི་ཡང་། བརྗོད་གཞིའི་ཆ་ནས་དུས་རབས་ཀྱི་དོན་བརྗོད་སྟན་པའི་མཆོན་
གཞིར་བྱང་བ་ཅམ་དུ་སེམས་ཏེ། འགྲེལ་བཤད་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེ་ཆོག་

ཆིག་སྒྲུར་གྱི་ཐོག་ནས་དུས་རབས་ཆིག་སྒྲུག་གི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་བཀོད་ན། <<གྲང་
ཐང་རྗེས་བྱང་བྱང་ཆུབ་མཆོད་པའི་མེ་རྟོག་>>ཐོག་བཀོད་པའི་ཕན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་

གར་མཐའི་རྩི་རིང་།

(གྲང་ཐང་སྐྱེས་ཐུག་པ་བསྟན་པའི་དབང་ཕྱག་ལ་སྐུལ་བའི་རྗེས་བྱང་)

ལོ་དེར་ཆེས་ཐོག་མའི་མིག་འོད་དང་ཅུ་སྐྱེས་སྟོང་སངས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཆལ་བར་
གཤགས་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སེར་པོས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཐེམ་པ་བཀྲལ་ནས་མི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་
ཁམས་ཉུལ།

གསེར་མདོག་གི་ཞིང་ཁམས་དེའི་སེང་ཁྱིལ་ཞབས་བྱུང་གི་རི་མོ་བཀོད་ཅིང་གསེར་
མདོག་གི་པཌ་ཞུའི་གཟི་མདངས་ཀྱི་འོད་སྣང་ལྷུ་མེར་སྐྱར།

ཐིམ་ནག་དང་སྐྱག་སྟོང་གིས་ཤར་མཐའ་བསྐྱབས་ཤིང་རི་སྐྱང་གི་ཅུ་སྐྱེས་སྟོང་སངས་
ཀྱི་ནམ་མཁའ་དབུལ་དུས། ཁྱོད་ཉིད་བྱང་ཐང་གི་འབྲོང་ཆོད་ཅིག་དང་འབྲ་བར་གངས་རི་
དང་རྩ་འཕང་ལ་མིག་རྗེས་བཀོད་ནས་རྒྱ་དབར་ནས་ཉི་ཟླ་དགུང་ལ་བཏེགས།

མེ་སྒྲོགས་ཀྱི་ཕྱིར་སྐྱ་དང་གངས་ལྗེའི་ཅུ་སྐྱེས་ཁྱོད་ཡར་སྐྱང་གཙང་པོས་མཆལ་གྱི་ཁ་
དོག་འདྲིན་ཅིང་། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དང་པོ་རྒྱ་ལར་ཁྱག་དམར་གྱིས་ཆོས་པའི་རས་ཡུག་གི་
ཡོལ་བ་འཐེན་དུས། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱང་ལག་ལ་ལྷགས་སྒྲོག་བསྐྱོན་ནས་ཉི་འོད་དང་རྩྱ་ཁོལ་མེད་
པའི་འདྲིག་རྟེན་ཉུལ།

ཐུན་པ་དང་བཀྲིས་སྒྲོགས་སྐྱས་སུ་བྱས་ཏེ་ལོ་ཟླའི་ཕྱིར་བ་བགྲངས་པའི་ཐུན་དོང་གི་
དམུལ་ཁམས་དེ་ནས། ཁྱོད་ཀྱིས་གངས་རི་དང་ཉི་འོད་ལ་དུངས་པའི་སྒྲིང་སེམས་ལྷེ་
མོས་ཆེ་སྒྲོག་གི་རིན་ཐང་ཡོངས་རྫོགས་སོར་ཅེར་བྱངས།

གསར་བརྗེར་ངོ་ལོག་དང་ལྷ་འདྲེ་གདོན་བཞེགས་ཀྱི་ཐོག་ལྷ་རིང་པོའི་འོག་སྐྱ་བྱག་
དང་མི་བྱག་གི་ཉེས་མིང་བགྲངས་ནས་རྟ་ལྷག་དང་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་རྒྱང་དམར་ཁྱོད། ཁྱོད་ཉིད་
བྱམས་བཅེ་དང་བཅོད་སྒྲོམ་བརྟན་པོས་གཡོ་འགུལ་རུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པའི་ཁྱོ་ལྷགས་ཀྱི་རི་བོ་



ལྷུ་པོ་ཞིག

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་གྱི་ཉི་འོད་མཆོ་བཞི་སྒྲིབ་ལྟ་ཡོངས་སུ་བྱས། རྒྱུ་ཀྱིས་འོད་
དཔག་མེད་དང་ལག་གདང་སྒྲེལ་ཏེ་ཤི་གསོན་བྱེ་མའི་ལ་ཁར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ནས་གངས་
ལྷ་སྒྲིག་མའི་ཆེ་སྟོག་འཛོལ།

རི་རྒྱུང་དམར་པོས་ར་གན་ལ་གསེར་མིང་འདྲོགས་རྒྱུའི་བཅན་བཀའ་པབ་དུས། རྒྱུ་
ཀྱིས་སྒྲིག་རྒྱ་དང་འདྲའ་ཆོན་གྱི་དར་ཡུག་ཆལ་བར་དབུལ་ཏེ་གངས་ཅན་མགོན་པོའི་རྒྱན་
སྤྲང་གི་གཟིགས་པ་ལ་ཐལ་མོ་རྒྱུར་ཞིང་མཆལ་གྱི་མཆན་བྱང་དམར་པོར་དབུལ་གཉེར་དང་
མིག་རྒྱས་བདེན་ཁ་སྒྲིབ།

མེས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་དང་གངས་རིའི་ཆེ་སྟོག་ལ་དུངས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྒྱུ་ཆེ་ལ་བཞི་
ཤད་འཐེན་ནས་མི་ཡུལ་འདྲིར་གྱུས་བྲལ་ཁྱས་དུས། ལ་རྒྱུའི་བྲོད་ཁོལ་སྒྲིབ་ལ་སེམ་པའི་སྒྲེལ་
ཆ་འབྲུམ་སྟག་མང་པོས་རྒྱུ་ལ་སྒྲིབ་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་རྒྱུའི་ཞལ་འདེབས་སུལ།

ཀྱེ། ཤར་མཐའ་ནས་འཆར་ཞིང་ཤར་མཐའ་ནས་བཞུད་པའི་གངས་རིའི་སྒྲོན་མེ།
རྒྱུ་ནི་ར་ཆོའི་སྒྲིབ་ཁོང་གི་སྒྲོན་མེ་ཡིན་ལ། རྒྱུ་ནི་ར་ཆོའི་བདེན་དཔང་གི་རྩི་རིང་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན་པས། རྒྱུ་ཉིད་དག་ཞིང་དུ་གསེགས་ཀྱང་། རྒྱུ་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་རྩི་རིང་ས་ཡ་
དུག་གི་སེམས་ཁོང་ནས་དུས་ནམ་ཡང་འགྲེལ་མི་སྲིད། ཀྱེ། ཤར་མཐའ་ནས་འཆར་ཞིང་ཤར་
མཐའ་ནས་བཞུད་པའི་གངས་རིའི་སྒྲོན་མེ་ལགས།

ཆོག་རྒྱུར་འདྲིའི་སྟོག་ནས་གནའ་དེང་གི་ཆོག་ལྷག་སྟན་ཚུམ་བར་བྱད་པར་ཅི་ཅམ་
ཡོད་པ་གསལ་པོར་མཐོང་ངེས་སྟུམ།

བདུན་པ། ཆོག་ལྷག་གི་རྒྱུང་ཚུམ་ལ། བྱང་གསེས་དབྱེ་བར་གས་ཅམ་དབྱེ་ན། གནའ་
རྒྱུང་། ལྷ་རྒྱུང་། མིང་རྒྱུང་། བྱིས་རྒྱུང་། དེང་རྒྱུང་བཅས་ལྟ་བུ་བྱིས་ན་རུང་གོ་བདེ་བར་སྟུམ།

གནའ་རྒྱུང་ནི། རྒྱུང་ལྡུག་པོན་གསུམ་གྱི་ནང་གི་མ་སངས་ཀྱི་རྒྱུང་ལྷ་བྱ་སྟེ། དེང་སང་
རོ་ལངས་གསེར་འཁྱུར་གྱི་རྒྱུང་པལ་ཆེ་བ་ནམས་སོ། །

ལྷ་རྒྱུང་ནི། གནའ་པོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་འཆར་སྒྲོ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྐྱབས་
དེའི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་འཆམ་པའི་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ལྟ་འདྲེ་ལ་
གཞི་བཅོལ་ནས་བཤད་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ཡིག་སྟོག་དུ་བཀོད་པའི་ཆོག་ལྷག་ལ་ཟེར་བར་སྟུམ།

འདི་དང་གནའ་སྤྱང་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་མང་།

སྤྱིང་སྤྱང་ནི། སྤྱིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་སློབ་འདྲ་མིན་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས། མདོ་ཁམས་གང་ས་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་འཆོ་བའི་རྒྱན་དང་སློལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གཞུང་སློག་ཅར་བཟུང་ནས་བཅོས་སྤྱང་འདྲ་མིན་བྱིས་པའི་རིགས་ལ་ཟེར་ཆོག་སྟེ།

བྱིས་སྤྱང་ནི། གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་བྱིས་པ་ཆོས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སློག་ཞིར་བཟུང་ནས་བྱིའི་ཁོར་ཡུག་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཟྃ་དང་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་སློབ་དང་། གན་རབས་ཆོས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་སྤྱོད་བཟུང་གི་འགྲེལ་བཟྃ་ཅི་རིགས་སུ་བཅོས་པའི་རྒྱ་སློབ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་ཆོག་ལྷག་གི་རིགས་ནམས་ཡིན་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། ཤིག་དང་མྱེ་བའི་བྱིས་སྤྱང་ལྟ་བུ་མཆོད་ལུས་སྟེ། ཐུན་གྱི་བྱིས་པའི་བྱིས་སྤྱང་ཞིག་དཔེ་མཆོད་བཞུགས་ན། ཉ་ཞོན་བྱིས་སྤྱང་།

ཐེངས་གཅིག་དའི་མི་ལམ་ནང་དང་རང་གིས་ཉ་ཞོན་པོ་ཞིག་ལ་ཞོན་ནས་གཙང་པོར་རྒྱལ་རྒྱལ་པ་དང་། གང་འཆམ་བྱིན་རྩིས་ཉ་དེ་འཕུར་ནས་དང་དང་ནམ་མཁའ་ལ་ཁྱེར་འགྲོ་གི་འདུག དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཨ་མ་ལ་“ང་རང་གཙང་པོའི་ནང་ཉ་ཞོན་པར་འགྲོ་དགོས་”ཞེས་ཐེངས་མང་པོར་ལབ་ཀྱང་། ཨ་མས་“མིས་ཉ་ཞོན་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད།”ཅེས་གསུངས་ཐུང་། ང་རང་གིས་ཨ་མའི་སྐད་ཆ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པར་གྲོང་མྱེའི་ནང་གི་མི་གཞན་ཞིག་ལ། “ངས་ཉ་ཞོན་སྐབས་ཀྱི་རེད་དམ་”ཞེས་དྲིས་པ་ཡིན། མི་དེས་“སྐབས་དང་སྐབས། ང་ཡང་ཁྱོད་རང་ནང་བཞིན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྐབས་ཉ་ཞོན་ནས་ཐེངས་མང་པོ་འགྲོ་ཁྱོད་”ཞེས་གསུངས་ཐུང་། མ་གཞི་ནས་དང་དང་ཉ་ཞོན་ནས་འགྲོ་འདྲི་བྱེད་སའི་རྩ་རྒྱུ་ཆེ་རྒྱུ་ནི་ཕལ་ཆེར་འབྲི་རྒྱ་དང་འདྲ་བ་ཡོད། སྤྱིར་ཡང་ངས་ཨ་མ་ལ་དང་རང་གིས་ཉ་ཞོན་དགོས་པའི་རྒྱུ་དེ་ལྟ་རྒྱུགས་ཀྱིས་མཐུག་སྐྱེལ་ནས་ཨ་མ་ལགས་སུན་པོ་ཞེ་དྲགས་བཅོས་ཁྱོད་།

ཆར་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དབྱར་གཞུང་གི་ཉིན་ཞིག་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཆོའི་ནང་གི་བེའུ་སྒྲིང་རྩི་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གཙང་པོས་འཁྱེར་ནས་འགྲོ་གིན་འདུག སྤྱི་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གཞུང་དུ་ཐག་པ་གཡུགས་ནས་ཚུར་སློབ་སྐབས་ཅམ་བྱང་སོང་། ང་རང་ཞེད་ཐག་ཆོད་ནས་ཨ་མ་ལ། “ང་ཆོའི་བེའུ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་གཙང་པོ་ནང་ཟེགས་པ་རེད་” ཅེས་དྲིས་པ་ཡིན། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་དའི་མགོ་བོ་ལ་ལག་པས་བྱིལ་བྱིལ་ཞིག་གནང་ཞོན། “བེའུ་

འདི་སྔོན་ཚུགས་མེད་པར་གཙང་པོའི་ནང་ཉ་ཞོན་སར་འགོ་ཁུལ་བྱས་ཏེ། ཉ་ཞོན་མ་ཐུབ་པར་
 རྩལ་ཟགས་པ་རེད། སྔོན་རང་ཡང་གཙང་པོའི་ཁར་ཉ་ཞོན་སར་སོང་ན་ཉན་ཉན་རྩལ་
 རྩལ་ནས་ཤི་གི་རེད། "ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་ནས་བཟུང་ང་རང་ཉ་ཞོན་རྩལ་པར་ཞོག་ གཙང་
 པོའི་འགྲམ་དུ་འང་འགོ་མི་སོད་པར་མ་ཟད། ནང་གི་བེའུ་ཡང་གཙང་འགྲམ་ལ་གཏོང་སོད་ཀྱི་
 མེད། རྗེས་མ་ང་རང་ཆེན་པོར་ཆགས་དུས། ད་ལྟར་མིང་ཅམ་མ་གཏོགས་འཛིག་ཉེན་མི་ཡུལ་
 དུ་ལུས་མེད་པའི་ངའི་ཨ་མ་ལགས་དེ་རང་གི་བྱ་ལ་བྱམས་བཅེ་ཆེ་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། བྱམས་
 སྔོང་གི་བསྐབ་བྱ་གནང་སྤངས་ཐབས་ལ་མ་ཁས་པ་འདི་འདྲ་གཞན་སུར་ཡོད་སྟེ་མ་ནས། བྱང་
 ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཨ་མ་འདས་པོ་དེའི་ཞལ་རས་བཅས་ངའི་མིག་ལམ་ལ་ཤར་ནས་མིག་རྩལ་
 དབང་མེད་དུ་ཤོར་དགོས་པ་ཡོང་གི་འདུག །《པ་ཡུལ་》འདོན་ཐེངས་བརྒྱ་ཤིག་པའི་ཐོག་བཞོད། ཚམ་ཐུང་
 འདིའི་ཐོག་ནས་བྱིས་སྐྱུང་གི་གོ་དོན་རགས་ཅམ་ཤེས་ནུས་སྟུམ།

དུས་རབས་སྐྱུང་ཚོམ་ནི། བསམ་སྒྲོའི་ལྟ་བུ་བྱས་རབས་ཀྱི་རྗེས་བསྟེགས་པ་དང་།
 བརྗོད་གཞིའི་སྤྱི་དོན་ཆོར་བ་དང་ཆེས་འབྲེལ་བ། ཚོམ་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་རབས་ཀྱི་ཆིག་
 སྒྲིང་དང་མཐུན་པ། བྱེད་ལས་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་ཀྱི་སྒྲོན་ཡོན་གྱི་དང་དང་རན་སྟོལ་ཐེར་འདོན།
 གོ་སྐོན་ར་སྒྲོད་ཀྱི་རུས་པ་ལྡན་པ། ཆིག་གི་སྒྲོམ་སྟོག་ན་སྟན་ཞིང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ། དོན་
 ཀྱི་རོ་ཕྱིང་ན་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་གནས་བབ་གསལ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་ཆོག་སྟུམ།
 དཔེར་ན་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་སང་གིས་བཅོམ་པའི་མེ་དོག་དང་། བཟ་ཤིས་དཔལ་ལྡན་གྱི་སལ་
 པའི་ཁྱིམ་ཆང་གི་སྤྱིད་སྟུག་ལྟ་བུས་མཆོན་རུས་སྟུམ།

སྤྱིར་སྐྱུང་ཚོམ་འབྲི་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཁག་གཅིག་ངོ་སྟོན་ཞུ་ན།
 དང་པོ། བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་གཞི་བཞོད་སྤྱིག་བཟོ་སྤངས་དེ་ཡིན། ཚོམ་པ་པོ་
 རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་ཀྱི་སྒྲོན་ཡོན་གང་ཞིག་ཐེར་འདོན་དང་གཟེངས་བསྟོད་བྱེད་
 འདོད་པ་དེ་ཉིད་སྐྱུང་གི་མི་སྟོན་གང་འདྲ་ཞིག་དང་སྟེ་བ་ན་འཆོམ་མིན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་
 དགོས།

གཉིས་པ། མི་སྟོན་གང་ཞིག་བཞོད་སྤྱིག་བྱས་པ་དེ་དང་འཆོམ་པའི་ཀྱན་སྟོད་བཟོ་
 དབྱིབས་ངོ་སྟོན་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་སྟོན་དེའི་བསམ་སྒྲོའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་
 རུས་པ་དགོས།



གསུམ་པ། མི་སྣས་ལེགས་ཤེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་སྒྲེལ་སའི་ཁོར་ཡུག་གི་བཀོད་པ་
སོགས་ཀྱང་སྤང་གི་མི་སྣའི་བསམ་སྒོ་དང་བསྐྱུན་ནས་བཀོད་སྤྱོད་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་དགོས།

བཞི་པ། སྤང་གི་ཐུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་སྤང་ཆ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤང་ཆའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་
ཚུམ་པ་པོའི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མ་བསྐྱུགས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་
པ་པོའི་བསམ་སྒོར་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་གི་ཆོར་བ་བསྐྱུན་ཐུབ་པའི་སྤྱི་ཚལ་གྱི་ཉམས་ཐོན་
ཐབས་བྱེད་དགོས།

ལྔ་པ། བརྒྱུད་ཀྱང་གང་ཞིག་བྱིས་པ་དེའི་རྟོག་འཛིང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་སྤྱི་
ཆོགས་ནང་གི་རན་པ་ཐེར་འདོན་དང་བཟང་པོ་ངོ་སོ་སོ་སྤོང་པ་སོགས། བཅོམ་ན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་
ཁ་སྤྱོད་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཁྲུང་བྱ་གང་ཞིག་སྤྱོད་པ་པོའི་བསམ་སྒོའི་ནང་མི་མཛོན་པའི་སྤྱོ་
ནས་ཚུ་སྤྱར་བྱི་ལ་རྒྱུ་ཆགས་བཞིན་འདུལ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས། འདིར་སྤྱང་སྤང་ཞིག་དཔེ་
མཆོན་དུ་བཀོད་ན།

རྒྱན་མའི་གྲུབ་ཉག་ས།

ཁྱི་གདུགས་ཉི་མས་རང་གི་འོད་ཟེར་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་ཆད་ཆ་མི་མཉམ་པའི་འཛིག་
རྟེན་འདིར་པངས་མེད་དུ་སྟོར་ཏེ་རུབ་རིའི་མཁའ་མཐའ་ནས་དལ་གྱིས་བཞུད། ཨ་ཅག་ཆོས་
སྟོན་གྱིས་དགྲ་བཅས་སྐབས་བདེ་ཞིག་གཡོས་ཏེ་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་བཟའ་ཟླ་དཔལ་ལྷན་ལ་
དམོད་མོ་བགྲང་བཞིན་དགོང་བས་ལ་རོལ། ཚུ་ཆོད་དགུ་པ་བེན་པ་དང་ཨ་ཅག་ཆོས་སྟོན་གྱིས་
སྤྱི་སྤྱད་འཁོར་ལོ་དང་གཟུགས་མཐོང་སྟོག་འཕྲིན་གྱི་ཁ་བཀག་ལོང་མེད་པར་སྟོག་སྟོ་ཐག་སེ་
བརྒྱབ་སྟེ་ཁང་ཆུང་དེའི་ཕྱི་ལ་ཐོན། དམ་ཞིང་མཁྱེགས་པའི་སྟོ་ལྷགས་དེའི་བར་སྤྱབས་ལ་“ཞེ་
མིག་སྟོའི་ཡར་ཐེམ་ཐོག་དུ་བཞག་ཡོད་”ཅེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དགུ་ཤོག་འཛར་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་
བྱིས་ཏེ་བརྒྱུངས་ནས། རྟེན་གསེར་བརྒྱ་ཡོད་པའི་འདུ་རྟས་ཁྱ་སིམ་མེར་གནས་པའི་རང་བྱུང་
གི་ཁོར་ཡུག་གཉིད་ལས་དཀྲོགས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐག་ཐག་གིས་གཞོན་ནུའི་ཁ་སྤྱོར་བཅེ་བོ་ཁང་
དུ་བསྤྱོད།

གང་ནས་སྤོངས་པ་མི་ཤེས་པའི་ནག་ཡོམ་མེར་བ་ཞིག་གིས་སྤོང་ནག་ཁྲོད་དུ་སྟོ་
ལྷགས་དེ་ལ་རེག་ཅམ་བྱས་རྗེས་གསལ་ལ་མ་གསལ་གྱི་སྟོག་ཞུན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་སྤར་བའི་
དཀར་ཆའི་འོག་ཤོག་འཛར་ཞིག་གི་ངོས་ལ་བལྟས་ནས་མགོ་གཡུགས་གཡུགས་འགའ་ཞིག་

ཕུ་ཚོ་ད་ལའོར་ལོ་འི་མདའ་མོ་ཚོན་པོ་དེ་ཨང་གི་བཅུ་གཉིས་ཐོག་མཐུབ་པོ་བཅུ་གས་པ་
ལྟར་བསྐྱེ་བས་བྱུང་། ད་གཞོན་དཔལ་ལྷན་གྱིས་སྒྲག་ཁང་དེའི་ནང་ས་ཡག་ཆེག་པའི་ཁང་ལས་
ཀྱི་མཐུག་བསུས་ཏེ་མོར་རྟོག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་རྟོ་བའི་དུལ་ཁྲག་དེ་ཉིད་དམ་དུ་བབྱང་
ཞིང་ཁ་ནང་ནས་ཆང་དྲི་དང་སྒྲུགས་དྲི་འབྱུང་བཞིན་ནམ་མཁར་ལྷ་བ་མེད་པའི་མར་ངོའི་
མཚན་ལྗོངས་དེར་བྱར་བྱོར་གྱི་རྟོག་སྒྲེ་རང་གི་གནས་ཁང་ཚུགས་སུ་སྒྲོས།

ཆང་གི་བ་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་རབ་རི་བ་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་བདག་མེད་དུ་ལྷན་པའི་ཁང་
ཆུང་དེའི་སྒོ་སྒྲེགས་ཏེ་ཀྱིས་སྐྱེས་ཏེ་ཡོད་པར་མཐོང་། དཔལ་ལྷན་གྱིས་ཅི་ཞིག་ཆོར་སྤང་བུང་
བ་དང་འབྲ་བར་སྤྱར་བར་ནང་དུ་འཇུག་ནས་སྒྲིག་སྒྲོན་སྤར་ནས་བསྐྱས་པས། ཆེས་བསམ་
ལུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་སྒྲ་སྒྲུང་འཁོར་ལོ་དང་གཟུགས་མཐོང་སྒྲིག་འཕྲིན་སོགས་རྒྱན་
ལྷན་གྱི་ཅ་ལག་མང་པོ་ཞིག་གི་སྒྲུ་འདྲའ་ལྷན་ལ་བྱབ་ཟེན།

ད་ཐངས་རྒྱལ་མས་བྱལ་ཏུགས་བསྟན་པ་དེས་ཁོང་བཟའ་མི་གཉིས་ལ་མི་ཆོར་ངེ་ལྟར་
འཆོ་སྟངས་ཐད་དམར་ཁྲིད་རྩལ་བཞིག་གནང་ཡོད་པས། གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་
རྒྱལ་མ་ལ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་མི་མིད་པ་མིན། །《ཐོར་ལྗེ་》འདོན་ཐངས་དགུ་པའི་ཐོག་བསྟོད། ཡང་ན།

དཀོན་པ་འཕྲོ་པ།

ཕྱི་ནང་གི་མི་ལྔ་མང་སྟོན་ཀའི་སློན་སྐྱོར་འདུ་ལོང་ཆེ་བའི་དབྱར་གཞུང་གི་ནམ་ལྗེའི་
ཉིན་ཞིག་ལ་ང་རྣམས་ཆེ་བའི་ནག་ཚོང་ཞིག་གི་དོན་དུ་དུས་ཚོད་ཀྱིས་མ་འདང་ནས་སྐྱར་ཡང་



སྐྱོད་དབྱ་འདྲིན་སར་བཅར། ལས་ཤག་གི་སྒོ་དལ་བྱར་བརྒྱངས་ཐེས་ག་ལེར་ནང་ལ་འཇུ་ལ་ཉེ།
ཐ་མག་དང་། སྤེ་རག་སོགས་ཀྱི་འབྲུལ་ཚན་ནམས་མདུན་ཅོག་སྟེང་དུ་བཞག་ནས། ཟླ་བ་སྟུང་།
མགོ་ཕྱར། རྒྱབ་འཕྲུག་གིན་“ང་ལ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་དགོངས་པ་གནང་རོགས།
ལས་.....ལས་ཀ་ཞིག་ཡོད།”

སྐྱོད་ལགས་ཀྱིས་མདུན་ཅོག་ཐོག་དུ་མིག་ཞགས་ཤིག་འཕངས་ཤིང་ངའི་ལུས་ངག་གི་
ནམ་འཕྱར་ལ་གཅིག་བལྟས་ནས། “ཨྱ་..... ཡིན་དང་ཡིན། ཞག་མེད། རྩ་བའི་ལས་ཀ་ཡིན་ན་
གཟའ་འཁོར་གཅིག་གིས་ཚར་མི་འོང་། ཟླ་བ་གཅིག་ཉག་ཉག་དགོངས་པ་སྟུང་ཆོག་དུང་།”
“.....” 《ནོར་ལྷེ་》འདོན་ཐེངས་བརྒྱ་པའི་ཐོག་བཞོད།

བདུན་པ་དཔྱད་ཚུལ་ཆོག་ལྷག་ དཔྱད་ཚུལ་ནི་དཔྱད་གཞི་གང་ཞིག་བརྒྱུད་བ་དེའི་
གནས་ལུགས་ངོ་མའི་གཞིན་རས་གསལ་པོར་སྟོན་ཆེད་ལུང་དང་རིགས་པ་དུ་མས་བརྟགས་
ཤིང་དཔྱད་དེ་གང་ཞིག་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཚུལ་ཡིག་ནམས་ཡིན་ཆོག་སྟུང་། དེ་ལའང་སྟོན་
ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་འདྲིན་པའི་དཔྱད་ཚུལ་འབྲི་སྟོལ་ཐོག་ རང་ལུགས་གང་ཞིག་བཞག་པ་དེ་ཉིད་
སྤང་སྟོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་གཞན་ཕྱོགས་ལ་དགག་པ་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཕྱོགས་ཀྱི་
དམ་བཅའ་ལ་མི་འཐད་པའི་ལུང་རིགས་གང་ཞིག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་ནམས་བྱར་འཛོག་དང་
སྤྲ་གསང་བྱེད་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཡང་དད་པ་དང་དམ་ཆོག་ལ་ཁ་གཡར་ནས་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་
མཐོང་ཐོས་མང་བ་ནམས་སྟོག་བཤར་དགོས་དོན་མི་འདུག་ཀྱང་། དུས་རབས་ལྟབ་ཕྱོགས་པའི་
ལུགས་ཀྱི་དཔྱད་ཚུལ་འབྲི་སྟོལ་ལ་གཞི་བཙུལ་ན། དཔྱད་གཞི་གང་ཞིག་བརྒྱུད་བ་དེའི་མཐུན་
ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གཉིས་ཀ་གང་རེག་ཅི་རེག་གིས་གསོག་ཉར་དང་། དེའི་
ཆེད་དུ་དཔྱད་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ས་གནས་ལ་དངོས་སུ་སོང་ནས་ཁོར་ལྷག་དེ་
ནས་དགོས་ངེས་པའི་རྒྱ་ཆ་འཛོལ་བ། དཔྱད་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྣ་སྤྱར་ཐུག་
ལ་དཔྱད་གཞི་དེ་འབྲེལ་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་གཏུགས་བྱེད་པ། དོན་རྒྱུན་གང་ཞིག་བྱུང་བ་དེའི་རྒྱ་
རྒྱུན་འཛོལ་བ། དཔྱད་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེ་རིང་ཕྱོགས་སྤང་གི་རྗེས་ལ་མི་འགོ་བར་
གནས་ལུགས་ངོ་མ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་དཔྱད་ཚུལ་འབྲི་མཁན་ཆོར་
མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན།

སྟོལ་མའི་སྟོབ་སྟོར། བཅད་ལྷག་པན་ཚུན་བསེས་ཤིང་སྟོལ། ཉེ་ནི་སྟོལ་མའི་སྟོབ་



སྒྱུར་རོ། །ཆོག་ལས་བཅད་དང་ཆོག་ལྷག་པན་ཚུན་བསེས་ཤིང་སྒྲེལ་བའི་ཆོག་སྒྱུར་ལ་བཅད་
ལྷག་སྒྲེལ་མའི་སྒྲེབ་སྒྱུར་ཟེར། ལྷན་ངག་གི་གཞུང་དུ་འདི་ཉིད་བཤད་པའི་སྐབས། རྒྱ་རིག་ས་
ཆེན་པོ་བཞིའི་སྒྲོར་ངོ་སྒྲོད་གནང་འདུག་པ་རྒྱ་མཆན་ཆེ་ཡང་། འདིར་མང་བར་དོགས་ནས་
མ་བྲིས་ཤིང་། སྒྲེལ་མའི་སྒྲེབ་སྒྱུར་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་ནི། གཞོན་ནུ་དྲུག་གི་རྟོགས་བརྗོད་
དང་། ཉག་ཏུ་བྱའི་རྟོགས་བརྗོད་ལྟ་བུ་སྟེ། བོང་གི་བཅད་ལྷག་གཉིས་ཤེས་ཆར་བའི་རྗེས་སྒྲེལ་
མ་མི་ཤེས་པ་གང་ཡང་མེད་པས། འདིར་རྒྱས་པར་སྒྲོ་བ་མ་བྱས་སོ། །

གསུམ་པ། ཚུམ་རིག་གི་ཉམས་སྒྱུར་།

འདིར་ཚུམ་རིག་གི་ཉམས་སྒྱུར་ཅུང་ཟད་སྟེང་ན། ཚུམ་པ་པོ་ནི་མིའི་སྤྱི་ཆོག་ལས་ནང་གི་
བསམ་སྒྲུའི་ཁྲིམས་དཔོན་ཡིན། ཚུམ་པ་པོ་ལ་སྟོན་འགྲུའི་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཆང་དགོས།

དང་པོ། རྫོང་བྱེད་གྱི་ཆ་རྒྱུན་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་དང་མདོན་བརྫོང་སྒྲེབ་སྒྱུར་ཆོག་
རྒྱན་ནམ་སྟན་ངག་བཅས་ཤེས་དགོས། གཉིས་པ། བརྫོང་བྱའི་ཆ་རྒྱུན་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་དང་།
རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་སྟོག་ཆགས་སྤྱི་ཆོག་ལས་བཅས་གྱི་གནས་བབ་སྟགས་ཤེས་དགོས། གསུམ་
པ། བསམ་སྒྲུའི་ཆ་རྒྱུན། མང་ཆོག་གི་བསམ་སྒྲུའི་སྒྲུ་ཆབ་དང་། བན་སྟོལ་ཐེར་འདོན་
དང་ཉེས་སྒྲོན་ཡོ་བསྐང་གི་ཆེད་རང་གི་ཁེ་པན་སྟོས་གཏོང་ཐུབ་པའི་ལྟ་བ་བྱེད་དགོས།

ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྐད་ས། ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྐད་ས་ཀྱི་ཐད་ལུལ་དུས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུམ་
ཡིག་གི་འགྱུར་འགོས་ཀྱང་འདྲ་མིན་གྱུར་ཏེ། དང་པོ། གནའ་ཚུམ་ནི་བསམ་སྒྲུའི་དང་ཆོག་སྒྱུར་
བརྫོང་གཞི་གསུམ་ཀ་སྟོལ་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཟེར། གཉིས་པ། དང་ཚུམ་ནི་
དུས་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུའི་དང་ཆོན་རིག་ལྟ་བུ་ལྟན་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཟེར། གསུམ་པ། ཚུམ་
ཡིག་གི་སྤྱིག་གཞི། ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྐབས་བརྫོང་གཞི་གང་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་
དེ་ཉིད་ཆ་འདིན་བྱས་ཏེ། བརྫོང་དོན་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བ། རྫོང་ཆོག་ཏུང་ཞིང་རྟོག་སྒྲེལ་
བ། ལྷ་བྱི་གོ་རིམ་ཡོད་པ། བརྫོང་གཞི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཆོག་རྟོག་མེད་པ། རྫོང་ཆོག་ཡོངས་
རྟོགས་བརྫོང་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་འདོག་ཐུབ་པ། བརྫོང་དོན་གྱི་གནས་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་
བ་བཅས་དགོས། བཞི་པ། ཚུམ་ཡིག་གི་བརྫོང་གཞི་གཏན་འབེབས་བཟོ་སྐད་ས། ཚུམ་ཡིག་
མ་བྲིས་པའི་སྟོན་དུ་ཚུམ་པ་པོས་གང་ཞིག་འབྲི་འདོད་པ་དེའི་ངོ་བོ་དང་བྱང་ཆོས་ལུས་ལྟགས་
སྟགས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལ་བསྟོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་



ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཡུལ་གྱི་གངས་རི་དང་། རྩ་རི། སྤང་རི། དེ་བཞིན་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ།
མཚོ་དང་གཙང་པོ། ཡུལ་ཕྱོངས་གྱི་ཆགས་དབྱིབས། ཏུས་ཆིགས་དང་གནམ་གཤིས་གྱི་འཁྱར་
ཕྱོག་ཤིང་འབྲས་དང་ལོ་རྟོག་མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུ། གཙན་གཟན་དང་རི་དྲགས། བྱ་དང་བྱེལ།
གསེར་དངུལ་ཟངས་ལྷགས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་། ཏྲ་མཛོ་ར་ལུག་སོགས་སྟོ་
ཕྱགས་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་རྒྱུ་གཞི་ནས་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་དགོས། ལྷ་པ།
ཚོམ་པ་པོའི་བསམ་སྟོའི་འཆར་སྟོ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཐབས། ཚོམ་པ་པོས་བརྗོད་གཞི་གང་
ཞིག་བཟུང་བ་དེའི་ཐོག་བསམ་སྟོའི་འཆར་སྟོ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཆེད། བརྗོད་གཞི་འམ་
དོན་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་གང་ཏུ། ག་ཏུས། རི་ལྷོ། ཅིའི་ཕྱིར་སོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་
དགོས། ཏུག་པ། ཚོམ་ཡིག་གི་ནམ་གངས། བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་བརྗོད་གཞི་དང་ཏུས་མཚམས་
གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ནམ་གངས་མི་འདྲ་བ་ཏུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་
འགའ་ཞིག་འབྱར་ཏུ་བཏོན་ནས་བཤད་ན།

སྟན་ཚོམ།

སྟན་ཚོམ་ཞེས་པ་ནི་ཆོག་སྟུར་གྱི་སྟུ་ཅལ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་སྟོ་ནས་ཚོམ་པ་པོས་
གང་ཞིག་བརྗོད་འདོད་པ་དེ་ཉིད་འབྱར་ཏུ་བཏོན་ནས་སྟོག་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་དགའ་
སྟུག་གི་ཆོར་སྤང་སྟོང་པའི་ཆོག་རྒྱན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ཉིད་འགྲོ་བ་མའི་
སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་མར་བྱུང་བ་དང་དཔུང་གདང་མཉམ་ཏུ་གཤིབ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་
ལ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་ན་གདོད་མའི་སྟན་ཚོམ་དང་། སྟོལ་རྒྱན་སྟན་ངག་རང་མོས་སྟན་ངག་
གམ་སྟན་ངག་གསར་པ་བཅས་ཡོད།

དང་པོ། གདོད་མའི་སྟན་ངག་ནི།

བོད་མི་རིགས་འདིའི་གདོད་མའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བྱུང་ཞིང་། ད་ལྟའི་བར་
དམངས་ཁྲོད་ཏུ་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིགས་སྟུ་
ཅལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་བཀོད་ན།

ས་ཡར་ཡར་འགྲོ་ཞིང་ཡར་ཡར་འགྲོ།

ས་ཡར་ཡར་ཉི་མ་ལྷ་ས་རེད། །

ནངས་ཤར་མཐའ་འགྲོག་ཏུ་ས་སྤིང་སྟོར་འགྲོ།



གསལ་ཉི་ཅེ་མོག་དྲུས་རྩོམ་པ་ལྟོ། །ལྟ་བུ་ཡིན།

གཉིས་པ། རྩོམ་རྒྱན་སྟན་པ་གཞི།

མེ་ལོང་མ་བོད་བསྐྱར་བྱས་རྗེས་ཤུགས་ཆེར་དར་བའི་ཚོམ་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ་
གཞན་དུ་བྲིས་བྲིན་པ་ལྟར་ལགས། དཔེ་མཆོན་ཅམ་བཞོད་ན། གཞོན་ཅུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་
བརྗོད་ལས།

ཟབ་གསལ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གི་མེ་ལོང་ཆེར། །

ཤེས་བྱར་སྲིད་ནམས་གཟུགས་བརྟན་ཡོངས་རྫོགས་པ། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་ཀྱན་ཡབ་གཅིག་བཅུ་དྲུག་གི།

ལང་ཆོའི་དཔལ་འབར་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་པོས་སྦྱོངས། །

མཐོང་ཐོས་དྲན་དང་རེག་པའི་ཆ་ཅམ་གྱིས། །

ངག་ལ་མི་བྱད་བདུད་ཅིའི་འདོད་འཛོའི་གཏོར། །

རྩོམ་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་མཆོ་ལྷན་མ། །

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་པད་མོར་དཀྱུས་པར་རོལ། །

མི་བྱེད་དད་པའི་ཕྱག་རྒྱས་རབ་བཅིངས་ནས། །

མོས་གདུང་དབྱངས་ཀྱི་ང་རོས་གསོལ་འདེབས་བྱར། །

སྒོ་དང་སྒོ་བས་པའི་མཆོག་སྦྱོན་འབད་མེད་དུ། །

སྒྲོལ་བར་མཛད་པའི་ཤུགས་རྗེ་མཛད་དུ་བྱང་། །

ཤེས་རབ་ལྟ་ནམས་ཤུགས་རྗེའི་བྲིན་ཆེན་པོས། །

ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་ན་མོངས་བརྟུལ་ངག་ལས་ཀྱང་། །

སྟན་འདེབས་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རོལ་མོ་ནི། །

འཁྲོལ་བའི་མཐུ་དང་ལྷན་པར་ངེས་རབ་ཞུགས། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ནོ། །

གསུམ་པ། རང་མོས་སྟན་པ་གཞི། རྩེབ་སྦྱོར་བཅད་ལྷག་གང་མོས་རང་དབང་ཅན་ཀྱི་སྟན་པ་གཞི།

ནམས་ཡིན། འདི་ལ་སྟན་པ་གསར་པ་ཡང་བློར། དཔེ་མཆོན་ཅམ་བཞོད་ན།

རྟོག་ན། D.K ལ་བསྐྱར་བ།

མིག་པས་སྤང་རྟོག་བཏུལ།



འཆོར་སྐད་ཀྱིས་སྤྱིང་འཇགས་དྲེགས།
གོམ་སྟབས་ཀྱིས་སྤྱིང་ཆེན་བགོམ།
སྐ་སྟབ་མེད་པའི་རྟ་ཆོད་ཡ།

ལས་དབང་གིས་རྒྱབ་ནས་དེད།
སྟེས་དབང་གིས་མདུན་ནས་བསྟུས།
འཆོ་འདྲོད་མེད་པའི་ཨ་ཤོ།
ཅང་ཤེས་རྟ་ཡི་བདག་པོར་གྱུར།

སྐ་སྟབ་ཀྱིས་རྒྱན་སྟེས་མེད་པར།
རི་ཐང་གྲུང་གསུམ་ལས་བཀལ་ནས།
མི་ལམ་གཏོང་ཐེངས་གཅིག་ལ།
ལྟ་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་བསྐྱལ།
ལྟ་ཡུལ་གྱི་མེ་ཏོག་རྒྱང་རེ་རེ་བཞིན།
མི་ཡུལ་གྱི་འཇའ་འོད་ལ་ཐིམ་དུས།
ད་གཟོད་མི་ལམ་ལས་འཕོས་ནས།
ཐུར་སྤྲ་ཡི་བོ་བ་ཐོང་།

རི་སྟེས་རྟ་ཆོད་ཡ།
ངས་ཁྱོད་ལ་སྟབ་མཐུར་མི་བསྟོན་ལ།
ངས་ཁྱོད་ལ་སྐ་ཆས་མི་སྟོ།
རི་སྟེས་རྟ་ཆོད་སྟོ་ཐོག་མི་ཡོང་བ།
ངས་སྟེས་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ༡༠༠༥ ལོར་《གཞན་ཆེན་ཐང་ལྟ་》གསར་ཤོག་ཐོག་བཞག་དུ། ཡང་ན།

གསོན་ཆུགས་མེད་པའི་སྟོང་།

ཉི་འོད་ལ་དུངས་ནས་མཁའ་དབྱིངས་ལ་རྒྱང་ལྟ་བུས།



ཉེ་འོད།

སྒྲིན་གསེབ་ནས་ཤར་ཞིང་སྒྲིན་གསེབ་ནས་ཡིབ།
 སྒྲིང་ཁོང་གི་ཆ་སྒྲབས་དང་རེ་སྒྲུག་གི་མེ་མྱེ་འདྲེས།
 རང་བྱུང་གི་འཕོ་འཁྱར་འདི་སྒྲེ་དངོས་མིན་པའི་བྱུང་ཤིང་ཞིག
 སྒྲིང་ཁམས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཡོད་ཆད་མེ་ལ་ཐིམ།

ཟླ་འོད་ལ་དྲུངས་ནས་མཆན་མོ་ལ་རེ་སྒྲུག་བྱས།

ཟླ་འོད་.....།

ཡར་ངོའི་འཕེལ་ཁ་དང་མར་ངོའི་བྲི་ཁའི་བར་ནས་ཀྱབ་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་།
 སྒྲིང་ཁོང་གི་གང་སྒྲབས་དང་འཆར་ཡན་གྱི་ཚུ་འབྲུག་འདྲེས།
 རང་བྱུང་གི་ཆོ་འཕྲུལ་འདི་འབྱུང་བ་མིན་པའི་འབྲུག་རྩམ་ཞིག
 སྒྲིང་ཁམས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཡོད་ཆད་ཚུ་ལ་ཐིམ།
 ཁྱོད་རང་ལ་དྲུངས་ནས་ཁྱོམ་གསེབ་ལ་རྒྱུང་ལྟ་བུས།
 ཁྱོད་རང་.....།
 མི་ཆོགས་གསེབ་ནས་ཡིབ་སྟེ་མི་ཆོགས་གསེབ་ཏུ་བསྒྲགས།
 སྒྲིང་ཁོང་གི་བཅེ་མདངས་དང་རེ་ཞགས་ཀྱི་སྒྲོང་འདང་འདྲེས།
 སེམས་ངོགས་ནས་འཕྱར་བའི་འཆུབ་མ་འདི་རང་བྱུང་མིན་པའི་རྒྱུང་ཡན་ཞིག
 སྒྲིང་ཁམས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཡོད་ཆད་རྒྱུང་ལ་ཐིམ། ལྟ་བུ།

མཆོག་བསྐྱེད།

མདོར་ན་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སྟེབ་སྒྲུར་གྱི་སྒྲོར་དང་། སྟེབ་སྒྲུར་
 གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ནང་ཚུད་པའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ནི། ནམ་མཁའ་ལས་མཐོངས་ཡངས་ཤིང་། རྒྱ་
 མཆོ་ལས་གཏིང་ཟབ། རི་བོ་ལས་དཔངས་མཐོ་ཞིང་། ཚུ་བོ་ལས་རྒྱ་ན་རིང་བས། དེ་དག་གི་
 སྒྲོར་གསལ་ཞིང་ཞིབ་པ་སྒྲུག་ཅེ་གང་ནས་ཀྱང་ཐོན་ཐབས་མེད་པས། ཁོ་བོ་ལྟ་བུས་སྒྲུ་བའི་རོ་
 ག་ལ་ཐོགས། བོད་སྲིད་པ་ཆགས་ནས་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་ནམ་པའི་བར་གདོད་མའི་ངག་

ཚུམ་དང་། བེ་རོ་དང་སྐྱ་ཚག་ཞང་གསུམ་ནས་བཟུང་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་བར་གྱི་སྒྲུར་ཚུམ་དང་།
འཇམ་མགོན་ས་པཌ་ནས་དགེ་ཚེས་བར་གྱི་སྒྲོལ་རྒྱན་ཚུམ་ཡིག་གི་འཕེལ་རིམ་དབྱར་གཞུང་
གི་མཆོ་མོ་དང་། སྟོན་ལྗོངས་ཀྱི་ཁྱེད་པ་ལྟར་གོང་ནས་གོང་དུ་བཏོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འགངས་ཆེ་ལ།
ཕྱི་སྒྲིང་པའི་མཁས་པ་ཆོས། བོད་ནི་སྟན་པ་གི་ཞིང་ཁམས་རེད། བོད་ལྗོངས་ནི་སྐྱ་གར་གྱི་རྒྱ་
མཆོ་རེད། ཅེས་པའང་དོན་ལ་གནས་པའི་བཤད་པ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ་རེས།

ས་སྐད་དུས་འགྱུར་བྱུང་བའི་རྗེས་ནས་ཀྱང་། དོན་གྲུབ་རྒྱལ་སོགས་གཞོན་སྤྱེས་
མཁས་པ་དུ་མས་ཕྱི་སྒྲིང་ནས་དར་བའི་ཚུམ་སྒྲོལ་གསར་པ་ནང་འདེན་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་
རྒྱན་ཚུམ་ལུས་ཐོག་ཁ་གསལ་གནང་བ་ནས། སྟན་པ་གསར་པ་ཞེས་གྲགས་པ་འདི་བྱུང་བས་
མཆོན། ད་ལྟ་བོད་ཕྱི་ནང་གང་དུ་འང་སྒྲུ་ལེར་རིས་མེད་ཀྱི་གཞོན་སྤྱེས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཚུམ་
རིག་ལ་ཉེབ་ལངས་པའི་སྐབས་ཡིན་ལ། ཚུམ་རིག་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་སྟོན་ལྟ་ནི་ཕྱེབ་
སྒྱུར་རང་ལ་རག་ལས་པར་བསམས་ནས། བོད་ཀྱི་ཕྱེབ་སྒྱུར་རིག་པ་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་ཞར་
ལ་ཚུམ་རིག་གི་རྣམ་གངས་དང་ཉམས་སྦྱང་གི་སྒྲོར་ཡང་སྐབས་སྐབས་ཀྱིས་ཐན་པ་ཡོང་རེས་
ཅུང་ཟད་བཀོད་པ་ལགས་སོ།

ཕྱེབ་སྒྱུར་རིག་པའི་གྲུ་གཟིངས་མ་བཞེན་པར།
ཚུམ་རིག་རྒྱ་མཆོར་འཇུག་པ་ལུགས་མིན་པས།
འ་ཁུར་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་བཅའ་བྱས་ནས།
ཐོག་མར་ཕྱེབ་སྒྱུར་སྤྱི་པའི་ལས་ལ་འབྱུངས།
མདོ་སྐགས་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་མན་ཆད་ནས།
གྲོང་གསེབ་ཆུན་མོའི་རག་སྒྲོས་ཡན་ཆད་ཀྱན།
ཆིག་གི་ཕྱེབ་སྒྱུར་འདི་ལ་མ་སྟོས་པར།
ནམ་པ་ཀྱན་དུ་འབྱུང་བ་ཡོད་རེ་སྟན།
བརྗོད་བྱ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེར་ཁས་འཆེ་ཞིང་།
རྗོད་བྱེད་སྟན་པ་གྱུན་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡང་།
ཕྱེབ་ལེགས་ཆིག་གི་སྒྱུར་བ་མི་ལྟན་ན།
ལེགས་བཤད་གཏམ་དུ་མཁས་པ་སྐྱ་ཡིས་བཟི།



དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ཉིད་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་ལ།

བརྟེན་ནས་མཁས་པའི་གོ་ས་སྟེགས་འདོད་ན།

སྟེབ་སྐྱོར་རིག་པའི་ཆོག་གི་སྐྱོར་བ་ལ།

ངེས་པར་སྟེན་ཅིག་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཁྱེ། ཁྱེས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་

བའི་སྟེབ་སྐྱོར་དང་ཚོམ་རིག་གི་ཉམས་ཐུང་སྟོར་འདི། དེ་སྟོན་པ་སྤྲེལ་ཆལ་སྟོབ་ཀྱི་སྟོན་མ་ཐོག་ཐོལ་བྱང་དུ་འབྲི་ཞོར་སྟོབ་

ཁྱིད་བྱས་ཤིང་། ཆ་ཆང་བ་སྟོབ་ཁྱིད་བྱེད་ལོང་མ་བྱང་བས་འབྲི་འཕྱོར་ལུས། དེ་རྗེས་འབྲས་སྤྲངས་སྟོབ་གསལ་སྤིང་སྟོབ་

ཁྱར་སྟེན་དག་གི་སྟོན་འགྲོ་སྟེབ་སྐྱོར་འཁྱིད་སྐབས། ཁྱིད་གཞིའི་སྟོབ་དེ་བ་མེད་སྟབས་སྟེབ་སྐྱོར་སྟོབ་ཁྱིད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་

བར་བསམས་ནས་མདོར་བསྟུས་ཅིམ་ཞིག་གངས་སུ་ལྷི་རོལ་དབྱངས་དྲུག་དེ་བ་ཐོག་བཞོད། སྤར་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ཟླ་བ་དང་

པོ་ནས་གཉིས་པའི་བར་ལྷ་ར་རྩ་མི་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གིས་གདན་ཁྱེས་ཐོག་རི་ལྷ་ར་ལེ་བ་

གནང་དོན་བཞིན་སྟོབ་གཉིད་གི་རིང་ལ་ཚོམ་རིག་གི་ཟབ་སྐྱོར་སྟོབ་ཁྱེད་ལ་བྱས་སྐབས། གནས་མཆོག་དང་སྟོང་ལྷ་ར་པའི་

ནགས་འདབས་ལྷ་རྩའི་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་བཞུགས་ནི་ཉེ་རོལ་མགོན་ཁང་དུ་འདི་ཉིད་ཐིན་ཐིས་བཏབ་སྟེ་མཛུབ་ཁྱིད་བྱས་

ཤིང་སྤར་ཡང་སྟོན་འབྲི་དང་ལེགས་བཅས་ཅུང་ཟད་བྱས་ཏེ་གཏན་ལ་ཐབ། (རྫོགས་སོ།)

ཤེས་རིག

ཤེས་རིག་དུས་དེ་བཞི། བོད་མིའི་ཁྱིམ་གཞི་ཆོག་ལ་བྱོད་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་དང་སྒྲིབ་ཐུ་གཞི་རིམ་
 སྒྲིབ་ཐུ་བའི་བོད་དུ་ཤེས་རིག་གི་ཆེད་ལས་ལུགས་ཆུང་དང་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཆེད་
 ལུགས་སྒྲིབ་པ་ཆེ་རེ་བྱེད་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲིབ་ཆ་ཞིག་ཡིན། དུས་དེ་བའི་བོད་མི་ནང་
 ཤེས་ཡོན་སྒྲིབ་གསལ་བའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གནས། ཡ་
 རབ་ལ་བཟང་སྤྱོད། གཞི་རིམ་གོང་འོག་པར་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་ཆ་ན་བསྐོད་སྒྲིབ་བྱེད་ཐུངས་
 དང་སྒྲིབ་ཐུང་གྱི་དཀའ་པ་གནད་ལེས་ཐོབ། ཆན་རིག་དང་ཆང་སྒྲིབ་ཤེས་རིག་ཆན་
 ས་མོའི་འཕྲིད་ཐོབ། རིགས་ལམ་དང་ནང་ཆོས་འཕྲིད་ཐོབ། སྒྲིབ་ཐུ་འི་སེམས་འཇགས་
 རིག་ཤ། ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་གཞི་ཆོག་གི་གནད་དོན་ལ་ཞོགས་པའི་ཆོས་ཡིག་
 འདེགས་ལའོད་སྤེད་གྱི་ཡོད། དུས་དེ་བའི་བོད་མི་སྐོད་པའི་ཆོས་ཡིག་ལུགས་ལ་འདེགས་
 གཏན་འཁེབས་གཞིར་བཟུང་ལེགས་གསོལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཆོས་ཡོན་ཡང་གང་འཚམ་རེ་
 འབྲུག་གྱི་ཡོད།

དུས་དེ་བའི་བོད་མི་མེད་པ་རེ་འདྲན་ཐུག་བྱེད་ལུགས་ཡིན་ན། ཤེས་ཡོན་ལ་
 ལུགས་སྒྲིབ་ཐུང་པའི་ཤེས་རིག་གྱི་དང་། དགོ་བྱ་ན་ལུགས་སྒྲིབ་པ་ལ་ཤེས་རིག་གོང་
 ལུགས་དང་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཡིག་དང་ལུགས་སྒྲིབ་ཞེས་འབོད་གྱི་དགོངས་
 མཆན་གནད་ལ་དགའ་བ་ལུགས་ལ།



བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་པར་དུ་བསྐྲུན།